

انواع الجمباز

من المعروف ان رياضة الجمباز هي احدى الضروب الرياضية الاولية التي لها اتحاد دولي يشرف على توسيعها وتطويرها في انحاء العالم. وهذا النوع من الرياضة له عدة انواع ولكل نوع هدف معين منها العلاجية ومنها الصحية والانتاجية وغيرها. وبشكل عام يمكن ان ينقسم الجمباز الى نوعين واحدهما يسمى الجمباز الاساسي واحياناً يسمى الجمباز العام وهدف هذا النوع هو التطوير العام للياقة البدنية وتحسين عمل الاجهزة الوظيفية للجسم وتهيئة الجسم لتقبل كل انواع الجهود الرياضية وغيرها.

اما الثاني فهي رياضة الجمباز.... اي جمباز المسابقات بنوعيه الاجهزة ويسمى الجمباز الفني والجمباز الايقاعي وكذلك رياضة (الاكروباتيك).

وفي السنوات الاخيرة ونتيجة لممارسة رياضة الجمباز وجد ان هناك تمارين كثيرة من الجمباز الاساس والمسابقات لها تأثير مباشر على اعضاء الجسم ويمكن استخدامها كتمارين علاجية لبعض الحالات المرضية وبعض الاصابات الرياضية ويسمى هذا النوع بالجمباز العلاجي.

المبحث الاول

الجمباز الاساس (العام) General gymnastic

الهدف: تطوير وتنمية القدرة الحركية واللياقة البدنية للانسان وكذلك تحسين الصحة ومقاومة الامراض ويمكن تلخيص الاهداف في ثلاث نقاط هي:-

١- تحسين صحة اللاعبين ومقاومة المرض.

ب- تنمية وتطوير الصفات الحركية وزيادة العمل الوظيفي لاجهزة الجسم الداخلية وتكيفها بما يتطلبه الحمل التدريبي.

ج- يساعد على زيادة وتحسين الاعداد التقني وذلك لما يؤثر على زيادة وتطوير المرونة في مفاصل الجسم وتمطية العضلات الى الحالة التي تؤدي الى اتخاذ المديات الكاملة للحركة وكذلك تطوير الاعداد النفسي لدى اللاعبين.

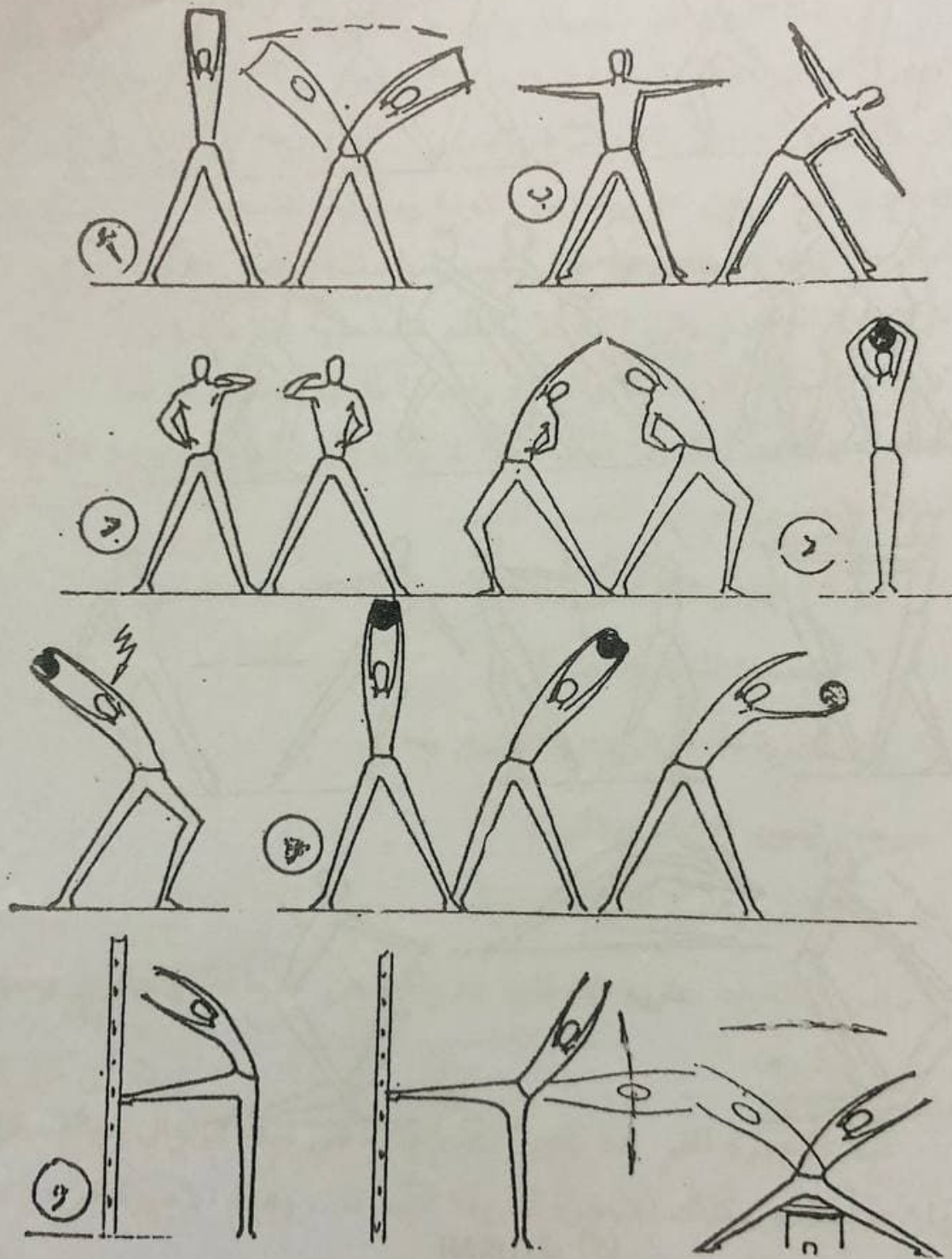
واهم مرحلة يمكن ان يمارس هذا النوع من الجمباز هي فترة ما قبل المدرسة وفترة رياض الاطفال والمرحلة الابتدائية... حيث ان الطفل سريع التعلم والاستيعاب وذلك لما يمتاز به في جسم الانسان من مرونة ونمو سريع.

انواع تمارين الجمباز الاساس :-

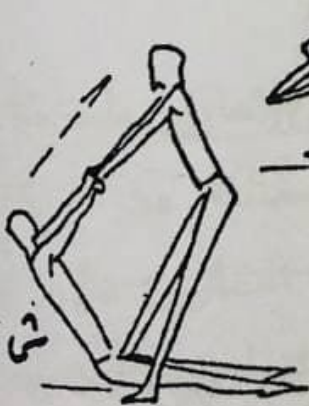
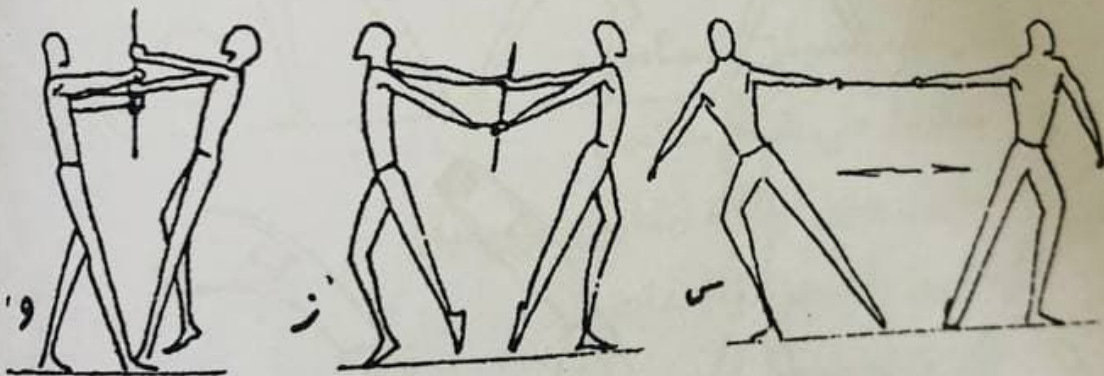
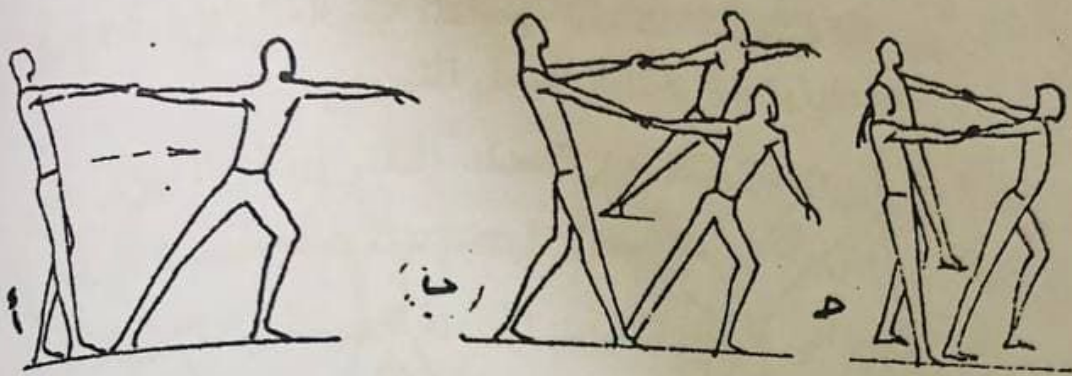
- ١- تمارين على شكل سلاسل
- ٢- تمارين بدون اجهزة (تمارين سويدية)
- ٣- تمارين بالاجهزة والادوات
- ٤- تمارين اجبارية

والشكل رقم (١) أ، ب، ج، د، هـ، ويبين بعض التمارين باستخدام بعض الادوات كالعصا او الكرات او الادوات المختلفة من السلام والمصاطب وغيرها من المواد والادوات وهناك بعض التمارين مثل (ب) التي لم يستخدم فيها ادوات. وهناك مجاميع من التمارين على شكل سلاسل جماعية كما هو موضح في الشكل رقم (٢) وجميع هذه التمارين توضع من قبل المدرب او المدرس وحسب الخصائص العمرية والفروقات الفردية للاعبين وكذلك بالنسبة للجنس. ويستحسن ان توضع

باشراف طبيب او مساعدة الطبيب لاجراء الفحص على الطلبة او الاطفال
لكي نضع التمارين العلاجية المناسبة للحالات المرضية ان وجدت.



الشكل رقم (١)



الشكل رقم (٢)

الافاق
 ميات من الافاق
 ١- كمن لاصحاب
 على تقوية الذاكرة
 ٢- تطوير الذاكرة
 ٣- تطوير الذاكرة
 ٤- تطوير الذاكرة

المبحث الثاني

الجمباز الفني Artistic gymnastic

أن هذا النوع من الجمباز يطلق عليه أحياناً بجمباز الاجهزة تبعاً لاجهزة البنين الستة واجهزة البنات الاربعة وتجري مسابقات هذا النوع وفق القانون الخاص بالتحكيم له الصادر من الاتحاد الدولي للجمباز... ويحتوي هذا النوع على تمارين متنوعة ومختلفة الصعوبات ويؤدي على شكل سلاسل من التمارين على الاجهزة باستثناء جهاز القفز. يؤثر هذا النوع من الجمباز على التناسق العام لشخصية اللاعب وتقوية ارادته وعزيمته إضافة الى الدقة والنظام وذلك لما تتركه خصوصية تمارينه من عادات جيدة لدى ممارسة اللعبة. هذا لما يلعبه من تأثير على تطوير اللياقة البدنية وتحسين الوضع النفسي للاعب.

ويمكن ايجاز ذلك بالنقاط الآتية :-

- أ- تحسين الصحة العامة
- ب- تقوية الارادة وزيادة التحمل
- ج- تعويد النظام والالتزام
- د- تطوير وتنمية اللياقة البدنية
- هـ- التعويد على الصفات النبيلة. من شجاعة واحترام وحب وغيرها.

اما الاجهزة التي تتم عليها المسابقات هي ستة للرجال يختلف كل جهاز عن الآخر وكذلك الاجهزة الاربعة للنساء... وهذه الاجهزة هي :-

اجهزة الرجال :

- 1- المتوازي Parallel bars
- 2- العقلة Horizontal bar
- 3- الطق Rings
- 4- حصان الطق Pommel horse
- 5- حصان القفز Vaulting horse
- 6- البساط الارضي Double flex floor

اما اجهزة النساء فيما يأتي

- 1- عارضة التوازن Balance beam
- 2- متوازي مختلف الارتفاعات Uneven bars
- 3- حصان القفز
- 4- البساط الارضي

وهناك بعض الاجهزة التي تستخدم مع هذه الاجهزة في التدريبات والسباقات وتستخدم نفسها للنساء، والرجال وهي:-

- 1- القفاز Spring board
- 2- مجال القفز Vaulting runway
- 3- بساط الهبوط Landing mats

ولغرض تحقيق نجاح جيد وللحصول على نتائج عالية في المسابقات لابد من وضع خطة علمية جيدة للاعداد وتطوير عال للياقة البدنية التي تعتبر واحدة من اهم وسائل تحقيق ذلك.

المبحث الثالث

الجمباز الايقاعي Rhythmic gymnastic

سمي هذا النوع بالجمباز الايقاعي وذلك بسبب مصاحبة الموسيقى مع كل تمارينه وهناك ضوابط حددها القانون الدولي للتحكيم يوفق بين الموسيقى والحركات الخاصة. وهذا النوع من الجمباز مقتصر على السيدات فقط. وازضافة الى الموسيقى تستخدم ادوات مختلفة وهذه الادوات هي:-

١- الحبل Rope

٢- الطوق Hoop

٣- الكرة Gymnastic Ball

٤- الشواخص Clubs

٥- الشريط Ribbon

٦- الارضية Competition area

يعتبر الجمباز الايقاعي احد الوسائل للتربية البدنية التي تنمي الشخصية والذوق والدقة والحس الايقاعي... وحركاته وتمارينه تمتاز بالانسيابية والجمالية، لذا تلعب المرونة دوراً كبيراً في نجاح اداء التمارين. تؤدي بعض التمارين بدون اجهزة وادوات وتشمل حركات التموج للذراعين والجسم وتمارين الموازنة على ساق واحدة او كلتا الساقين. اضافة الى تمارين الدوران على ساق واحدة او الاثنان معاً ويمختلف الاتجاهات. ويلعب الانسجام والتعاطق بين الموسيقى والحركة دوراً كبيراً في تحصيل افضل نتيجة. وتحدد تمارين وحركات الجمباز الايقاعي بثلاث مجاميع هي:-

أ- الحركات العامة

ب- الحركات الخاصة

ج- الحركات الاساسية

(الحركات العامة هي تلك التمارين التي تعطى في فترة الاعداد العام وتكون غالباً بدون اجهزة والهدف منها هو لزيادة التوافق الحركي وتنمية وتطوير سرعة رد الفعل والانسجام بين الموسيقى والحركة.)

(اما التمارين الخاصة فهي عبارة عن حركات خاصة بكل ادوات من ادوات الجمباز الايقاعي) والتمارين الاساسية هي تلك الحركات الاصلية والرئيسية مع كل اداة وكذلك بعضها من دون ادوات.

المبحث الرابع الاكروباييك

رياضة (الاكروباييك) Akrobatic

ان هذا النوع من الجمباز له جذوره التاريخية منذ العصور القديمة للانسان وحتى يومنا هذا وكلمة (اكروباييك) جاءت من الكلمة اليونانية (اكروباييس) وتتكون من المعنيين الاصيلين (اكروس) ومعناها (الرفع والخفض) وكذلك (باتوس) ومعناها (سر للاعلى) (١).

ان واحدة من اهدافه الانسانية والاجتماعية هي اشاعة روح التعاون والاستعداد لمساعدة الغير هذا بالاضافة الى تطوير الصحة العامة لدى ممارسي هذه اللعبة. هذا بالاضافة الى بناء جسم قوي التحمل والارادة والتصميم وذلك عن طريق تطوير اللياقة البدنية لدى اللاعب وبالاخص القوة والمرونة والتحمل والموازنة وغيرها من الصفات البدنية. ويقسم (الاكروباييك) الى قسمين (٢).

(٢) المصدر السابق نفسه

١- القفزات (الأكروبايكية)

٢- حركات (الأكروبايك) الجماعية

الأولى تشمل سلاسل من القلبات الهوائية الامامية والخلفية وكذلك مجاميع حركات اللف على المحور الطولي والقفزات على جهاز (الترامبولين) الصغير والقفز في الحفرة الاسفنجية. أما الثانية وتشمل حركات او تشكيلات ثنائي رجال وثنائي نساء وثلاثي رجال ورباعي.

يحتاج هذا النوع من الجمباز الى اعداد بدني عالٍ. واعداد نفسي وارادي جيد كي يستطيع ان يؤدي اللاعب تمارينه الصعبة والمعقدة. وللأكروبايك ايضاً قانونه الخاص بالمسابقات ويشرف عليه اتحاد خاص.

المبحث الخامس

الجمباز المساعد

ان كلمة مساعد تعني يمكن ان يكون للجمباز دور اول او ثان في تحقيق هدف والجمباز المساعد هنا دوره هو ان يقوم مع شئ آخر لتحقيق هدف معين ويمكن ان نطده بثلاث انواع هي:-

أ- الجمباز المساعد للالعاب الرياضية وبعد هذا النوع بمثابة حالة اعداد عام وخاص احياناً لبقية الالعاب الرياضية الاخرى... حيث يقوم الجمباز بتطوير وتقوية المجمع العضلية وزيادة مرونة مفاصل الجسم وعلى هذا الاساس سوف يساعد في اداء وتحقيق الانجاز للحركات الاساسية... وتمارين الجمباز هنا تحدد بموجب خصوصية الرياضة كالملاكمة او السباحة او المصارعة او التجديف... الخ وتستخدم ايضاً بشكل وينسبة عالية في تمارين الاحماء لمعظم الالعاب الرياضية الاخرى.

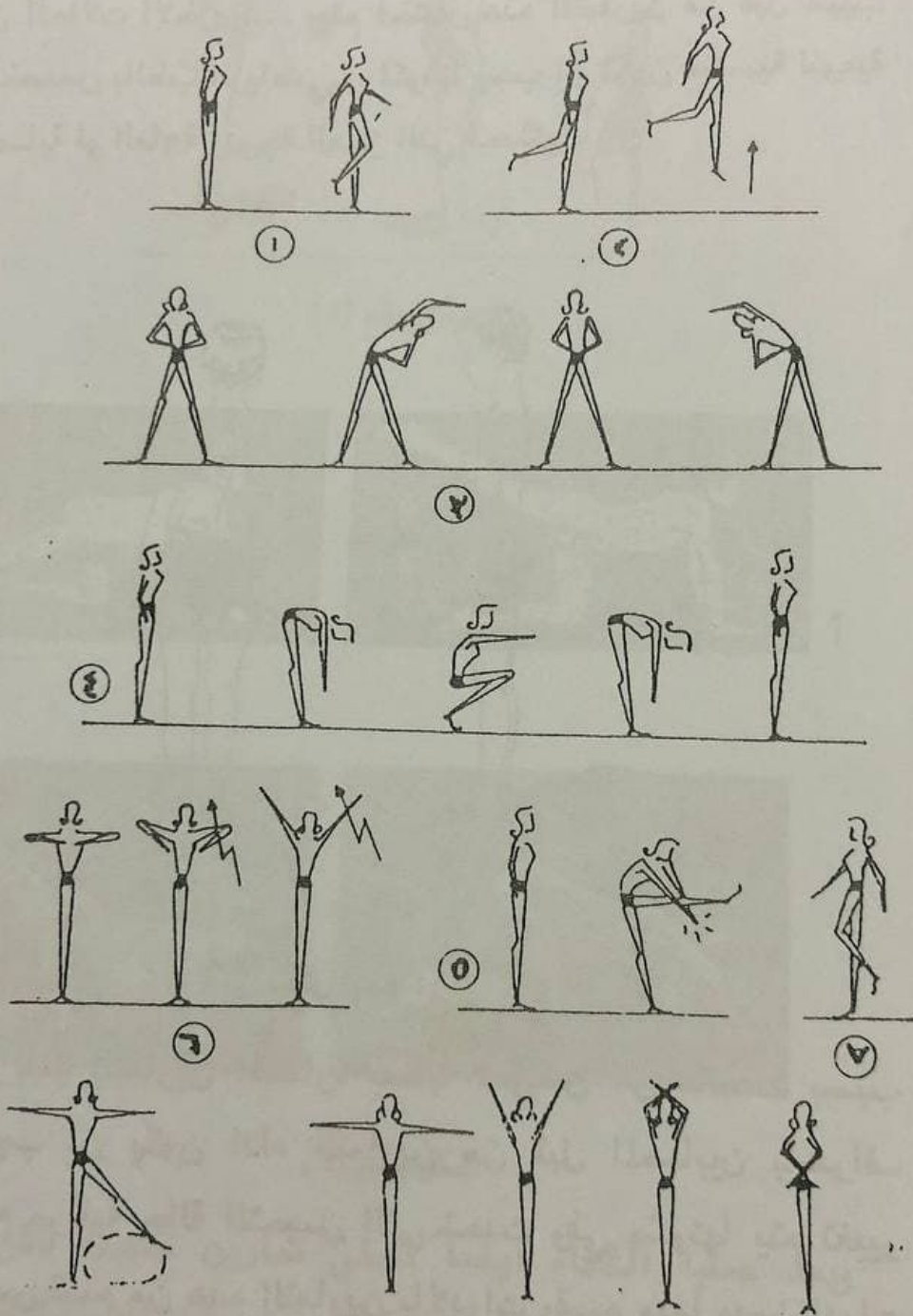
ب - الجمباز الانتاجي : ان هذا النوع من الجمباز يقوم بدور مساعد للعامل والموظف والمدرس باداء مهمته باعلى انتاج وبمستوى جيد. فنتيجة للثورة الصناعية ومتطلبات الحياة المعاصرة وجد ان يكون هناك نظام علمي ينظم عملية الجهد والراحة بشكل علمي يساهم في عملية زيادة الانتاج... وكان الجمباز الانتاجي هو افضل السبل العملية التي تحقق ذلك... ومن هذا المنطلق وضعت تمارين تؤدي في اوقات خاصة منها قبل العمل واثنائه وفي وقت الفراغ بين وجبات العمل.

١- حركات (جمناستيكية) قبل العمل وتحدد بحدود (١٠) عشر دقائق الغرض منها اعداد وتهيئة العامل لاستقبال الجهد بنشاط عالٍ وذلك من خلال عمل الاجهزة الوظيفية الداخلية بفعالية عالية وهذه التمارين يجب ان تكون منسجمة وطبيعية العمل وتمتاز بالايقاع لاعضاء المتعة والراحة النفسية.

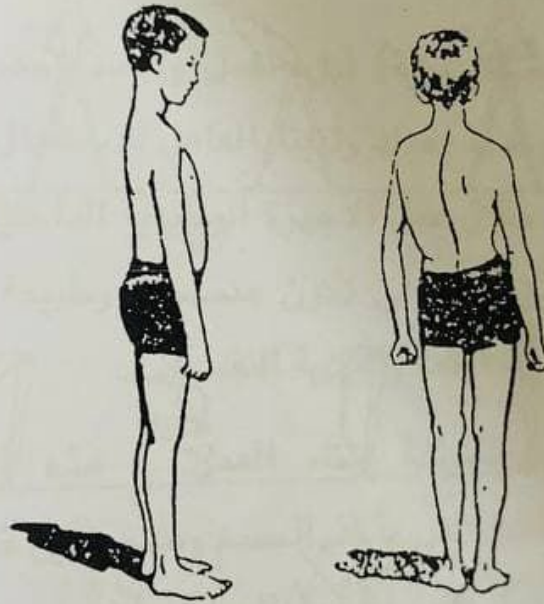
٢- حركات جمناستيكية اثناء العمل.... هذه التمارين مهمة بالاحص للحالات التي يأخذ الجسم وضع معين فترة طويلة دون تغيير وهذه تكون تبعاً لطبيعة العمل.... اذ يجب ان تكون رد فعل للعمل المقام به.

٣- حركات (جمناستيكية) نهاية العمل اليومي وتكون مدة هذه التمارين من (٢٠-٣٠) دقيقة. هذه التمارين هي عبارة عن حركات احياناً تكون استرخاء للمجاميع العضلية التي ساهمت في انجاز العمل وكذلك تكون تمارين لاشراك المجاميع العضلية التي لم تشترك كثيراً لغرض عمل موازنة لاجل التناسق الجيد والحفاظ على النمو المتزن والرشاقة. وبالتالي ستؤثر على زيادة

الانتاج. وهذه التمارين تكون متنوعة ومختلفة وكما في الشكل
(٣).

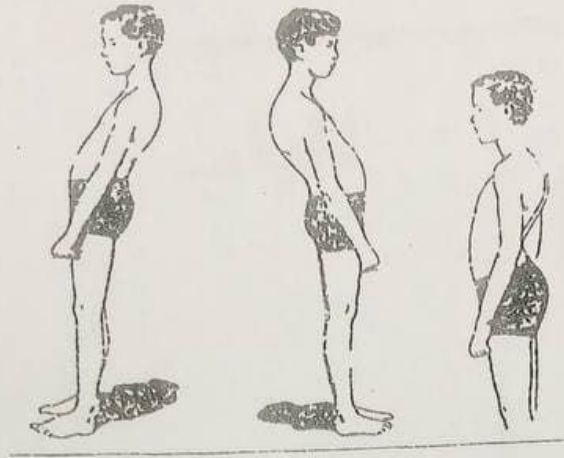


جـ- الجمباز العلاجي : الجمباز العلاجي هو عبارة عن حركات وتمارين خاصة تستخدم لغرض علاجي لمعالجة حالة صحية اما تكون نتيجة اصابة او عاهة معينة جراء عمل او من الولادة وغيرها من الحالات الاخرى.... ويتم اختيار هذه التمارين من قبل طبيب متخصص بالطب الرياضي... لكونها يجب ان تكون مناسبة لنوعية الاصابة او العاهة ودرجة العجز التي احدثتها.

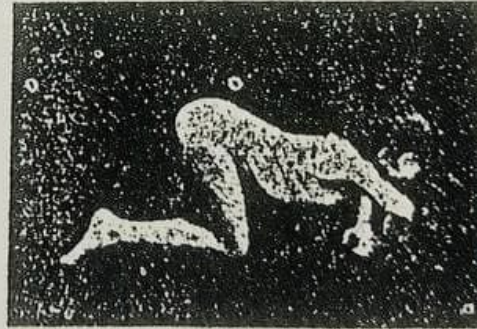
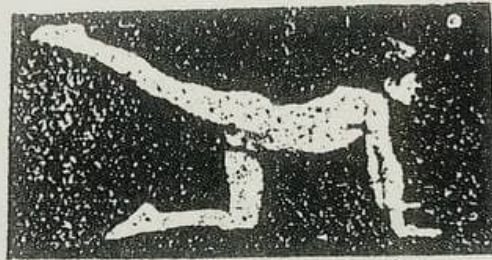
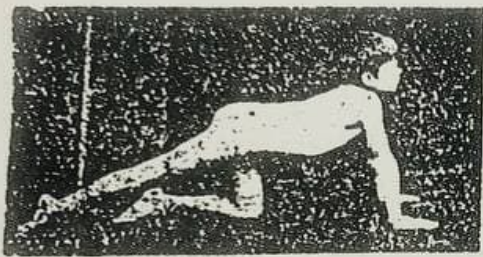


شكل (رقم ٤)

وتكون هذه التمارين المختارة بمثابة تعويض عن ما حدث بسبب الاصابة ويجب ان يكون اداء التمارين من قبل المصابين باشراف المختصين مع مراقبة حالة التحسن التي تحدث وفي ضوءها يتم تغيير التمارين ويؤدى قسم من هذه التمارين بالادوات وقسم منها بدون ادوات واجهزة.



شكل رقم (٥)



شكل رقم (٦)

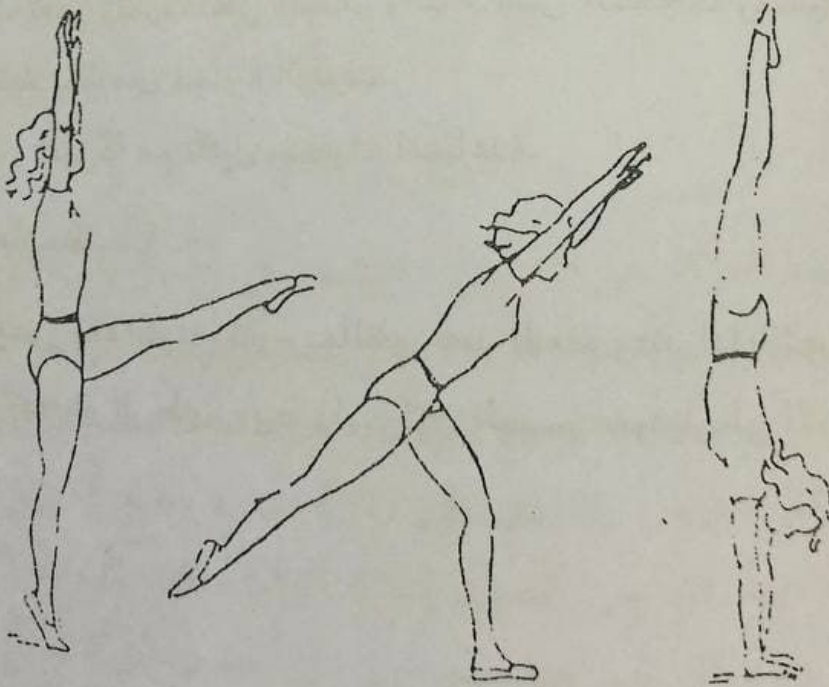
وبعد عملية الشفاء ايضاً تعطى تمارين خاصة لتقوية العضو المصاب كي يعمل بشكل طبيعي كما كان عليه قبل الاصابة وكذلك تكون هذه باشراف الطبيب.

المبحث الرابع

الوقوف على الذراعين Hand Stand

تعتبر حركة الوقوف على الذراعين من الحركات الاساسية والمهمة جدا في رياضة الجمباز... كونها تستخدم في معظم الاجهزة للبنين والبنات. وبالاخص جهازا الارضية وعارضة التوازن بالنسبة للبنات واجهزة الارضية والمتوازي والطق بالنسبة للبنين.

وكذلك يجب ان تتقن الحركة من بداية التدريب وللأعمار المبكرة وان هذه الحركة بحاجة الى استخدام القوة العضلية للذراعين وشد في المجاميع العضلية للطن والاداء الصحيح. تؤدي الحركة من اوضاع مختلفة.



شكل رقم (٦٥) الوقوف على الذراعين

لين) الصغير
على البسط

غير لاجتياز
من الصندوق

واستيعاب
م الحركات

ساعة
مفصل
لارض

- تـكـنـيـك الـاداء :-

رفع الذراعين عالياً دون احداث زاوية بالكتف مع رفع ساق الارتكاز ممدودة للامام. بعدها يبدأ الجسم يميل للامام ووضع ساق الارتكاز على الارض ورفع الساق الثانية ممدودة بقوة للخلف والاعلى مع وضع الذراعين على الارض باتساع الصدر ويجب ان تلتحق ساق الارتكاز بالساق الثانية للوصول الى حالة الوقوف، ويرفع الرأس للاعلى وذلك عن طريق ابعاد الذقن عن الصدر واحداث شد في المجاميع العضلية للبطن والساقين وكذلك يجب ان يكون مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز.

- التدرج بالتعلم :-

- ١- اداء الحركة بمساعدة المدرب او الزميلة وذلك بوقوف المساعد في احد الجانبين وايقاف الساقين عند الدفع والمسك من رفع القدمين.
- ٢- اداء نفس الحركة على الجدار واتباع نفس الخطوات ومحاولة دفع الجدار قليلاً بالقدمين لمحاولة الوقوف..
- ٣- تكرار الحركة مع تقليل وتخفيف المساعدة.

- ملاحظة :-

لايجوز احداث اي تقوس بالظهر عند التعلم وعند اداء الحركة وكذلك عدم ثني الذراعين او الرجلين. ويجب ان يكون الجسم عمودياً على الارض.

اعداد لاعب الجميز

سبق وان تحدثنا عن خصوصية رياضة الجميز وعن متطلبات هذه اللعبة التي يجب ان تتوفر في اللاعب او اللاعبة كي يمكن الوصول الى المستويات العليا وتحقيق افضل النتائج. وعملية اعداد لاعب الجميز يشترك فيها المدرب والاداري والطبيب واللاعب نفسه والظروف الموضوعية والذاتية التي يعيشها اللاعب ومن اهم انواع الاعداد للاعب الجميز هي:

- ١- الاعداد البدني
- ٢- الاعداد الفني
- ٣- الاعداد النفسي
- ٤- الاعداد الخططي (التكتيكي)
- ٥- الاعداد الذهني
- ٦- الاعداد النظري

وطبيعي ان تختلف طرق الاعداد من حيث الكمية والنسب من فئة عمرية الى اخرى ومن مرحلة تدريبية الى اخرى.... فاعداد الناشئ غير اعداد لاعب المستويات العليا واعداد اللاعبة يختلف بعض الشيء عن اعداد اللاعب والاعداد في فترة السباقات يختلف عن الاعداد في الفترة الانتقالية او التحضيرية. ومن خلال هذا الموضوع سنتحدث عن هذه المزايا بشكل موجز يوضح الصورة للجميع عن الخطوط العامة والاساسية لعملية اعداد اللاعبة وسنركز على مرحلة الناشئين حيث هي الاساس وكلما تقدمت اللاعبة تبدأ بصعوبة التمارين وزيادة الحمل التدريبي وصولاً الى تحقيق افضل النتائج. ويجب ان لاننسى التأثير المتبادل لكل انواع الاعداد للاعب.

المبحث الاول

الاعداد البدني

مما لا شك فيه ان اللياقة البدنية هي واحدة من اهم المرتكزات الاساسية لنجاح اللاعبة في رياضة الجمباز وتعتبر سمة مميزة لها وذلك لما تتطلبه خصوصية هذه اللعبة من حيث تعدد الاجهزة واختلافها وتنوع الحركات والتمارين عليها. فنجد ان لاعبة الجمباز تحتاج الى القوة في بعض التمارين وبعض الاجهزة وفي قسم آخر تحتاج الى مرونة عالية ورشاقة كبيرة من حيث التوافق الحركي والايقاع وفي البعض تحتاج الى السرعة وسرعة رد الفعل، ولو رجعنا الى مفهوم اللياقة البدنية (جميع الصفات والقابليات البدنية والحركية التي يجب ان تتوفر عند الفرد وترفع من مستوى الاداء البدني والحركي عنده وبما يتناسب ومختلف الواجبات والفعاليات الحياتية والرياضية التي يقوم بها وبكل دقة وكفاءة ونجاح)^(١). لوجدنا ان رياضة الجمباز تستجيب لهذا المفهوم. اذن بدون اللياقة البدنية لايمكن الوصول الى مرحلة البطولة والشهرة.

تكاد رياضة الجمباز تنفرد باطالة فترة التحضير والاعداد قبل الدخول الى التدريب المتخصص على الاجهزة... وخلال هذه الفترة يتم التأكيد على عملية الاعداد البدني ورفع اللياقة البدنية مع مراعاة القابليات الفردية للاطفال. اذن تبدأ عملية التدريب البدني منذ الايام الاولى التي تلي عملية اختيار لاعبات الجمباز. ونؤكد من ان هذه المرحلة العمرية هي اهم واخطر المراحل اللاحقة وذلك نتيجة لخصوصيتها الحياتية و(الفسيولوجية). فلا بد من الدقة في اختيار التمرينات وتحديد كمية الحمل التدريبي وكيفية التدرج بزيادته بما ينسجم وطبيعة هذه الخصوصية للطفل.

(١) د. عقيل الكاتب، اثير محمد صبري، عايذة علي حسين، جنان حسين الزبيدي: اللياقة البدنية للطالبات - جامعة بغداد - مطبعة التعليم العالي بغداد ١٩٨٨ ص ٩



ان زيادة اللياقة البدنية والقدرات الحركية للاعبة يؤدي الى تكيف جيد يتسبب لمتطلبات الحمل المتصاعد لجميع اجهزة الجسم المختلفة حيث التدريب والزيادة الموضوعية لكمية وشدة الحمل التدريبي يؤدي الى زيادة حجم القلب وشدة عضلاته مما يؤدي الى ضخ كمية كبيرة من الدم

الى انحاء الجسم وعلى هذا الاساس تزداد كفاءة اللاعب وتقل عدد النبضات للقلب في الدقيقة مما يوفر للاعبة فرص الراحة والاقتصاد بالجهد ويؤخر حالة ظهور التعب. وفي ضوء تلك الاهمية بات الاهتمام بالتدريب الرياضي والتخطيط له هو من اهم واجبات الخبراء والمسؤولين عن رياضة الجمباز.

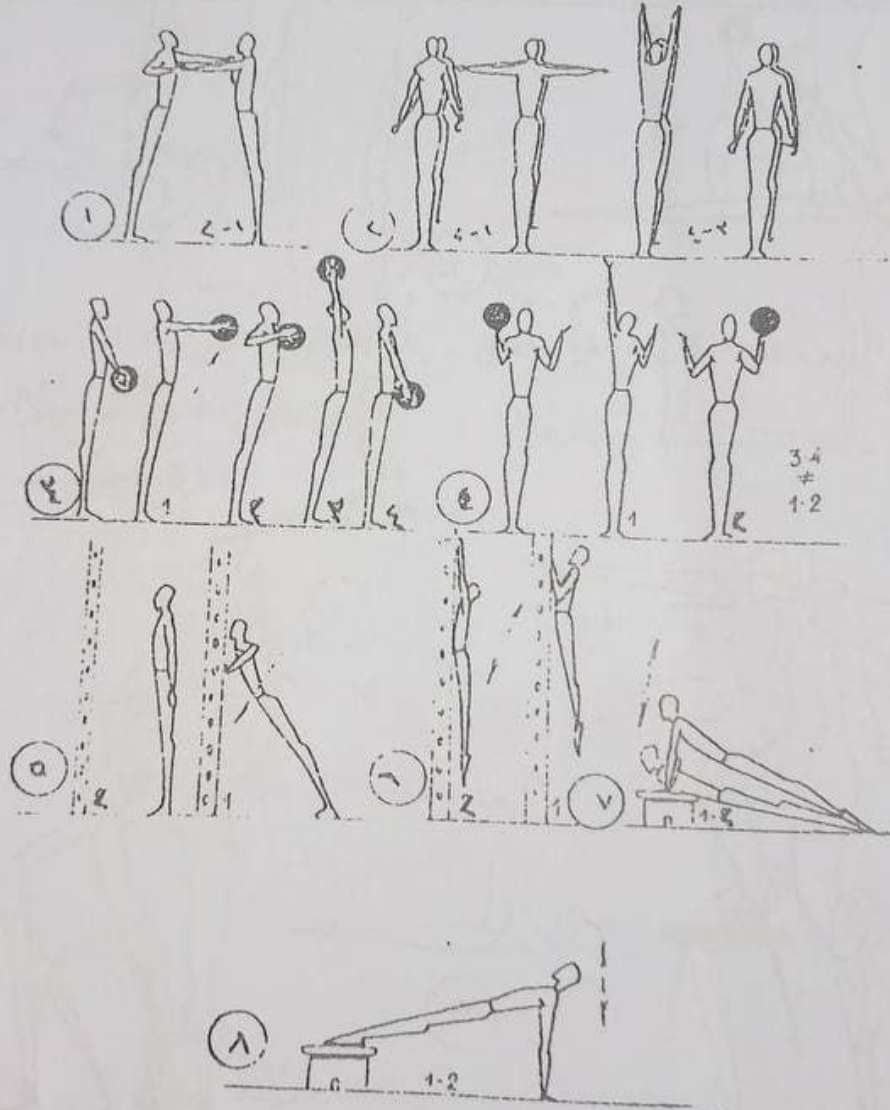
ان عملية الاعداد البدني للناشئين في الجمباز يأخذ نسبة ٣٠-٤٠٪ من الوقت الكلي. واهم عناصر اللياقة للاعب هي القوة والسرعة والمرونة وسرعة رد الفعل والتحمل.



شكل رقم (٧)

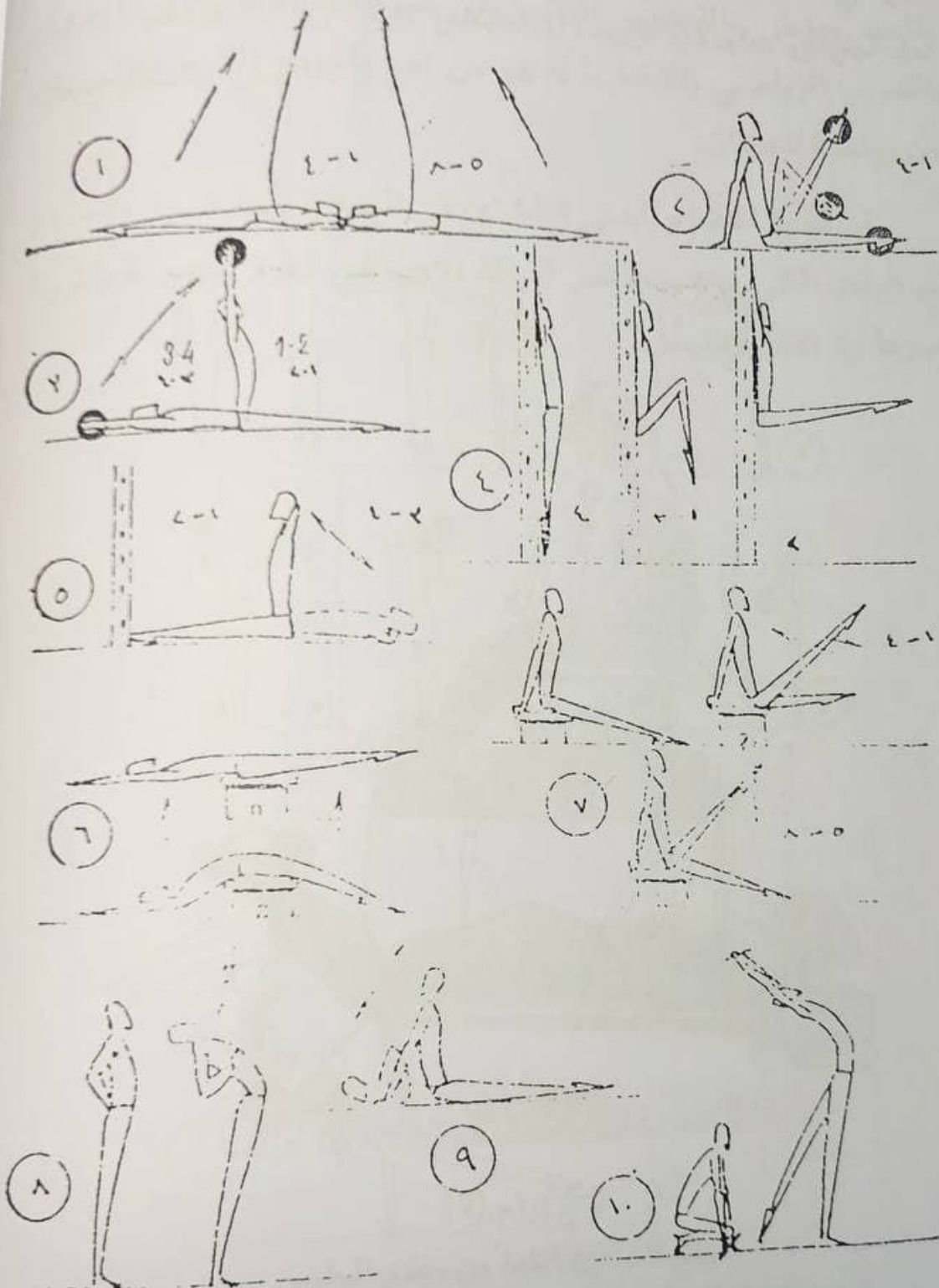
- ١ - رفع الساقين اماماً من وضع الجلوس
- ب - رفع الساقين للاعلى من وضع الانبطاح تمرين للساقين

ومما يتم التأكيد عليه بالنسبة للقوة هي قوة المجاميع العضلية
 للاطراف (العضلات القابضة والباسطة) يعني تمارين الثني والمد
 بالاطراف وهناك تمارين كثيرة ومتنوعة بالاجهزة والادوات وبدونها كما
 موضح بالشكل (رقم ٨).

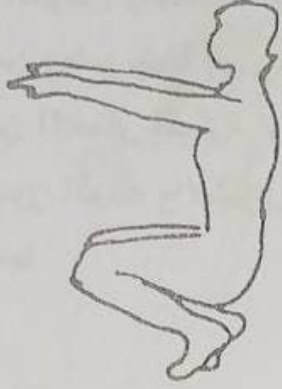


شكل رقم (٨)

شکل رقم (۹)



شكل رقم (١٠)



(الوقوف) اثني ومد الركبتين كاملاً
مع رفع وخفض الذراعين اماماً
١٥-٢٠ مرة

(الوقوف) الهرولة في المكان ٥-١٠ دقائق



(الوقوف-تخصر) احدى الرجلين على المسطبة جانباً.
رفع الكعب وخفضه (١٠-١٥ مرة لكل رجل).

وبالنسبة للمرونة فتعتبر من اهم عناصر اللياقة البدنية للاعب
 الجمباز وبالاخص لاعبة الجمباز وذلك لخصوصية الحركات التي تتطلب
 الجمالية والانسيابية والمدى الواسع والرشاقة والدقة في الاداء. ومن اهم
 المفاصل التي يجب ان تكون فيه المرونة عالية هي العمود الفقري ومفصل
 الحوض والاكثاف. فهنا لابد من اهتمام المدرب في جميع فترات التدريب
 من وضع خطة في وحدته التدريبية للمرونة. ويجب ان نبدأ بتدريب المرونة
 من الاعمار المبكرة. وتمارينها كثيرة ومتنوعة، منها تؤدي بالادوات ومنها
 بدون ادوات والاشكال (رقم ١١)، (رقم ١٢)، (رقم ١٣) توضح لنا بعضاً
 منها



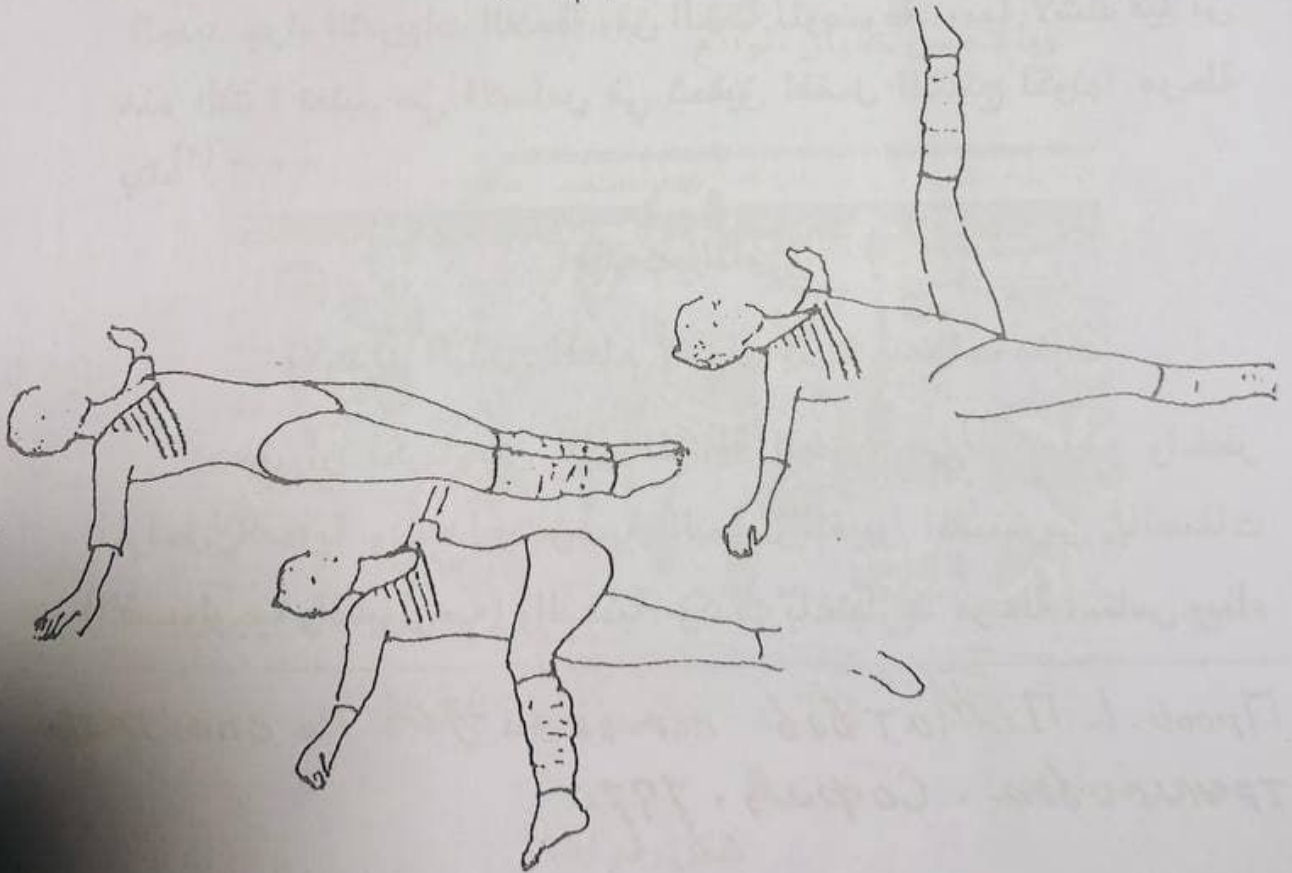
الشكل رقم (١١)

ان الاعداد البدني يستمر على طول السنة التدريبية حيث لايجوز
 الانقطاع عنه باي شكل من الاشكال، ويأخذ نسبة ٢٥-٣٠٪ من الوقت
 الكلي للوحدة التدريبية خلال فترة الاعداد وتكون عادة في نهاية الوحدة
 التدريبية. وكلما تقدم اللاعب بالمستوى وازداد عمره التدريبي تنخفض
 نسبة فترة الاعداد البدني حيث تصبح النسبة من ١٥-٢٠٪ لدا اللاعبين

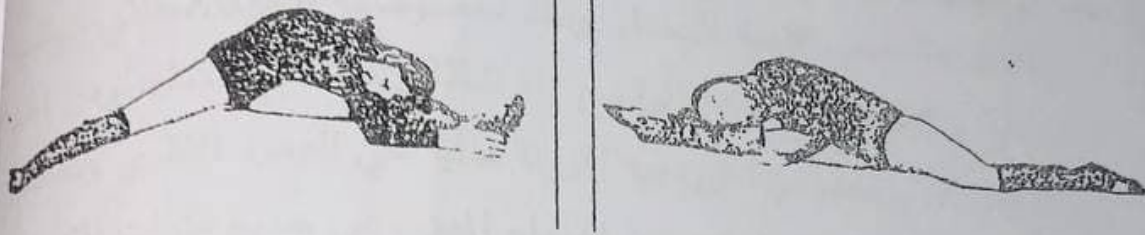
واللاعبات المتقدّمت في فترة الاعداد اما في فترة المنافسات فانها تقل
الى ١٠-١٥٪ (١).



الشكل رقم (١٢)



الشكل رقم (١٣)



الشكل رقم (١٤)

مرحلة الاعداد البدني في رياضة الجمباز كما هي في معظم الالعاب الرياضية الاخرى حيث تنقسم الى فترتين الاولى تسمى (فترة الاعداد العام) والثانية (فترة الاعداد الخاص). في الفترة الاولى يتم تهيئة جسم اللاعب او اللاعب وتطوير المستوى العام لغرض تكيف الاجهزة الوظيفية للجسم وزيادة القابلية الحركية والقدرة البدنية على تحمل العبء الجديد جراء التدريبات اللاحقة وفق الخطة الموضوعية. ومما لا شك فيه ان هذه الفترة تعتبر هي الاساس في تحقيق افضل النتائج لكونها مرحلة بناء (٢).

المبحث الثاني

الاعداد البدني العام لاعمار ٦-٧ سنوات بنات

سبق ان ذكرنا بان هذه المرحلة العمرية هي من اهم واخطر المراحل العمرية وذلك لخصوصية النمو والتغيير المستمرين بالصفات (الفسولوجية والبايولوجية) والذهنية. وكذلك باعتبارها مرحلة اساس وبناء

Проф. Л. П. Матвеев периодизация в спортивной
тренировке. София. 1970

لابطال المستقبل في مجال اللعبة، لذا يجب ان يتوخى النقة المتناهية بتحديد حجم وشدة الحمل التدريبي وكذلك اختيار طريقة التدريب واختيار نوع التمارين، حيث يجب ان تكون محببة لنفوس الاطفال وتكون بمثابة حافز يدفع الى التواصل والتطور.. وضروري جداً الاعتماد على مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي بما يسنجم وامكانياتهم واستيعابهم للحركات. اما ماهي طبيعة ونوعية التمارين والحركات يمكن ان نحددها كما يأتي:-

١- حركات الجمباز الاساس وتشمل :-

أ- السلاسل الحركية

ب- التمارين والحركات الحرة

ج- تمارين مساعدة بالكرة وبالحبل وعلى المساطب وقسم على بعض الادوات والاجهزة مثل السلالم لبعض العاب الجمباز وبالاخص جمباز الموانع.



شكل رقم (١٥)



شكل رقم (١٦)

٢- ألعاب الساحة والميدان:-

أ- التدريب على (التكنيك) الصحيح للاركاظ القصيرة، اركاظ متموجة بين الشواخص لمسافة (٣٠٠-٥٠٠ م)، القفز على رجل واحدة او كلتا الرجلين.

ب- حركات جماعية.

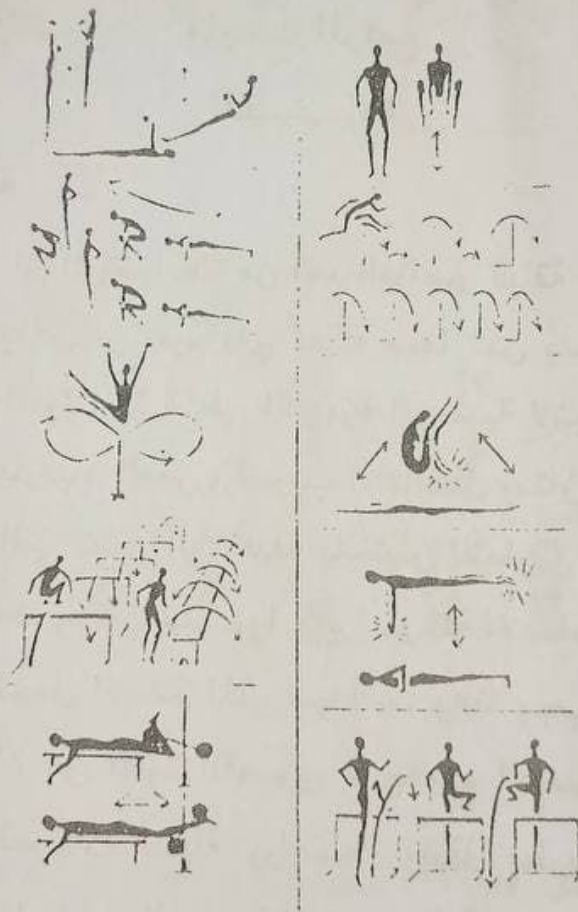
٣- بعض الالعاب الشعبية التي تمتاز بالحركة السريعة مثل كرة القدم-الكرة الطائرة وغيرها من الالعاب الشعبية الاخرى.

٤- مسيرة تحميله لمسافة (٣-٤) كيلومتر

٥- بعض الالعاب الصغيرة ذات الطابع الترفيهي والحركي التي تزيد من الدافع للتدريب ويفضل ان تكون على شكل منافسات.



شکل رقم (۱۷)

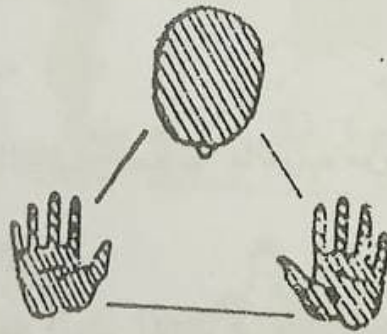


شکل رقم (۱۸)

المبحث الثامن الوقوف على الرأس

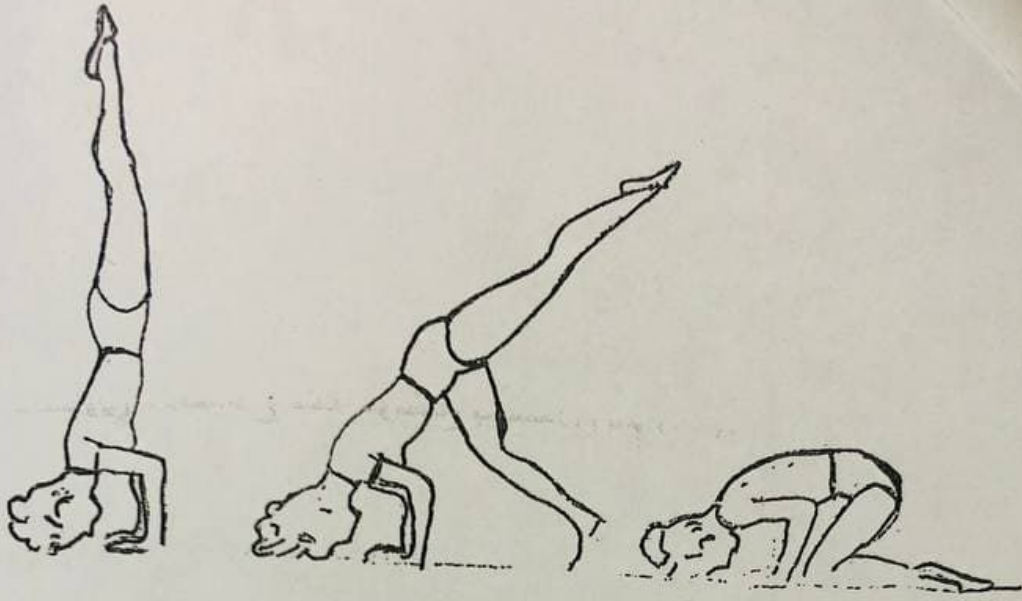
- تكنيك الاداء :-

تأخذ اللاعبة وضعية الجثو.. فاول حركة تبدأ اللاعبة بميلان او انحناء الجسم للامام بعد تثبيت كفي الذراعين امام الركبتين والمسافة بينهما بعرض الاكتاف، وضع جبهة الرأس في متوسط المسافة بين الكفين بحيث يشكلان مثلثاً متساوي الاضلاع كما موضح بالشكل رقم (٩١).



شكل رقم (٩١)

بعدها تبدأ اللاعبة بنقل ثقل الجسم موزعاً على الذراعين وجبهة الرأس مع رفع الحوض عالياً ومن الجسم مع دفع الارض باحدى الساقين والثانية ترفع لأعلى بعدها تتم عملية رفع الساق الثانية ملتصقة بالثانية لاضح الوضع الصحيح. كما موضح بالشكل رقم (٩٢).



شكل رقم (٩٢)

- التدرج بالتعلم :-

- ١ - اداء الحركة بنفس التكنيك السابق بالقرب من الجدار، حيث يكون الظهر مواجهاً للجدار.
- ٢ - اداء الحركة من وضع الجثو الافقي. ويقف المدرب (المساعد) على الجانب القريب من ساق المرجحة، ويقوم المساعد بمسك الساقين وابقافهما عندما يكون الدفع قوياً أو سحبهما لحالة الوقوف عند الدفع الضعيف وتكرر هذه الحالة لحين ان تؤديها اللاعبة بشكل آلي (اوتوماتيكي).
- ٣ - اداء نفس التمرين من اوضاع مختلفة بالمساعدة. منها بمرجحة احدى الساقين من الوقوف كما في شكل رقم (٧٧) او عن طريق رفع الساقين سوية بعد توزيع ثقل او وزن الجسم على نقاط الارتكاز.

انواع الجمباز

من المعروف ان رياضة الجمباز هي احدى الضروب الرياضية الاولية التي لها اتحاد دولي يشرف على توسيعها وتطويرها في انحاء العالم. وهذا النوع من الرياضة له عدة انواع ولكل نوع هدف معين منها العلاجية ومنها الصحية والانتاجية وغيرها. وبشكل عام يمكن ان ينقسم الجمباز الى نوعين واحدهما يسمى الجمباز الاساسي واحياناً يسمى الجمباز العام وهدف هذا النوع هو التطوير العام للياقة البدنية وتحسين عمل الاجهزة الوظيفية للجسم وتهيئة الجسم لتقبل كل انواع الجهود الرياضية وغيرها.

اما الثاني فهي رياضة الجمباز.... اي جمباز المسابقات بنوعيه الاجهزة ويسمى الجمباز الفني والجمباز الايقاعي وكذلك رياضة (الاكروباتيك).

وفي السنوات الاخيرة ونتيجة لممارسة رياضة الجمباز وجد ان هناك تمارين كثيرة من الجمباز الاساس والمسابقات لها تأثير مباشر على اعضاء الجسم ويمكن استخدامها كتمارين علاجية لبعض الحالات المرضية وبعض الاصابات الرياضية ويسمى هذا النوع بالجمباز العلاجي.

المبحث الاول

الجمباز الاساس (العام) General gymnastic

الهدف: تطوير وتنمية القدرة الحركية واللياقة البدنية للانسان وكذلك تحسين الصحة ومقاومة الامراض ويمكن تلخيص الاهداف في ثلاث نقاط هي:-

١- تحسين صحة اللاعبين ومقاومة المرض.

ب- تنمية وتطوير الصفات الحركية وزيادة العمل الوظيفي لاجهزة الجسم الداخلية وتكيفها بما يتطلبه الحمل التدريبي.

ج- يساعد على زيادة وتحسين الاعداد التقني وذلك لما يؤثر على زيادة وتطوير المرونة في مفاصل الجسم وتمطية العضلات الى الحالة التي تؤدي الى اتخاذ المديات الكاملة للحركة وكذلك تطوير الاعداد النفسي لدى اللاعبين.

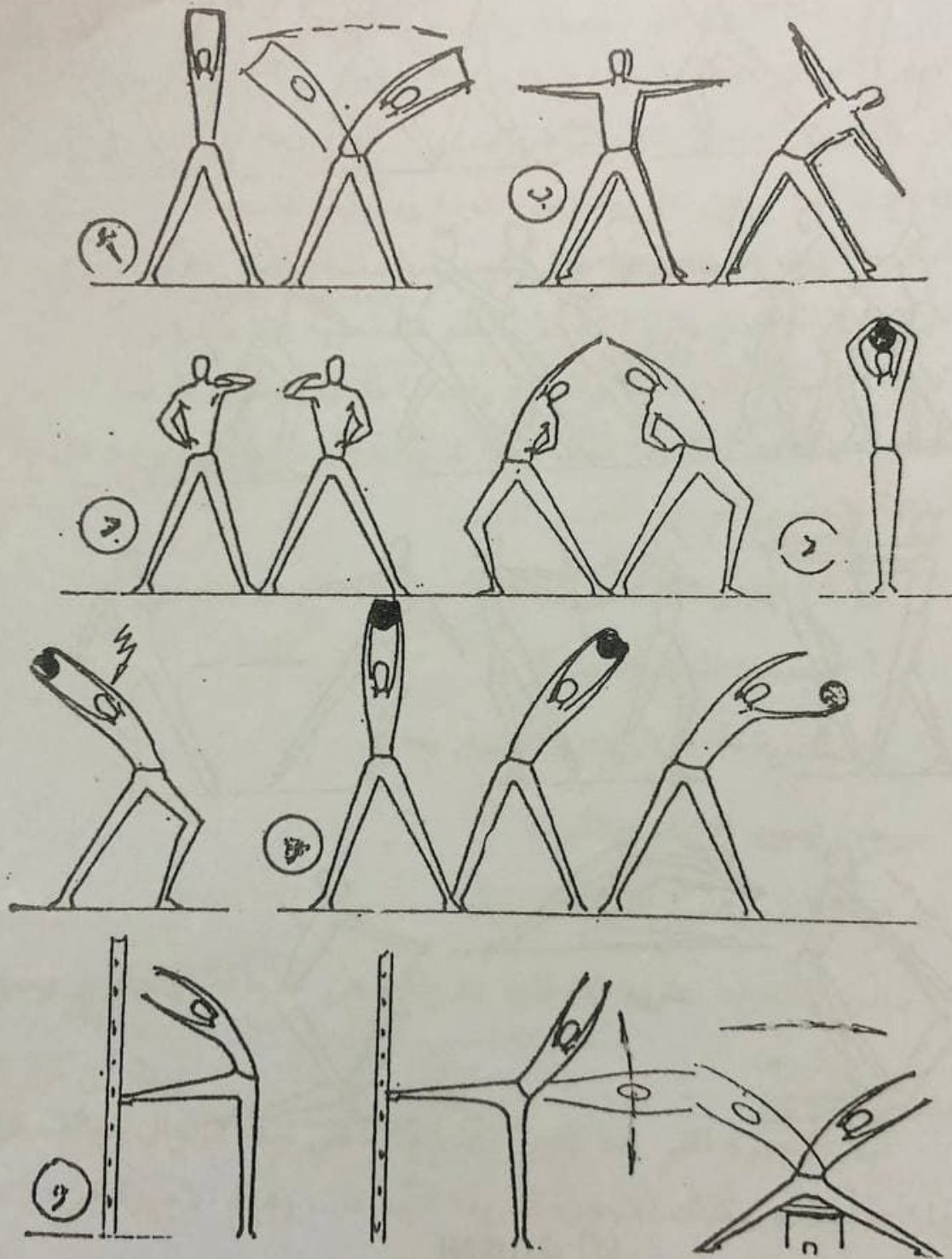
واهم مرحلة يمكن ان يمارس هذا النوع من الجمباز هي فترة ما قبل المدرسة وفترة رياض الاطفال والمرحلة الابتدائية... حيث ان الطفل سريع التعلم والاستيعاب وذلك لما يمتاز به في جسم الانسان من مرونة ونمو سريع.

انواع تمارين الجمباز الاساس :-

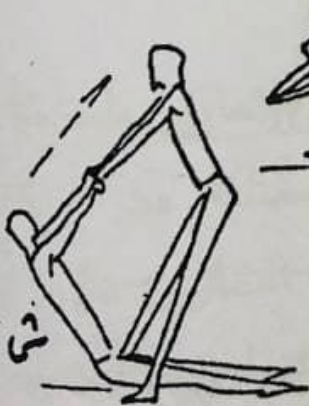
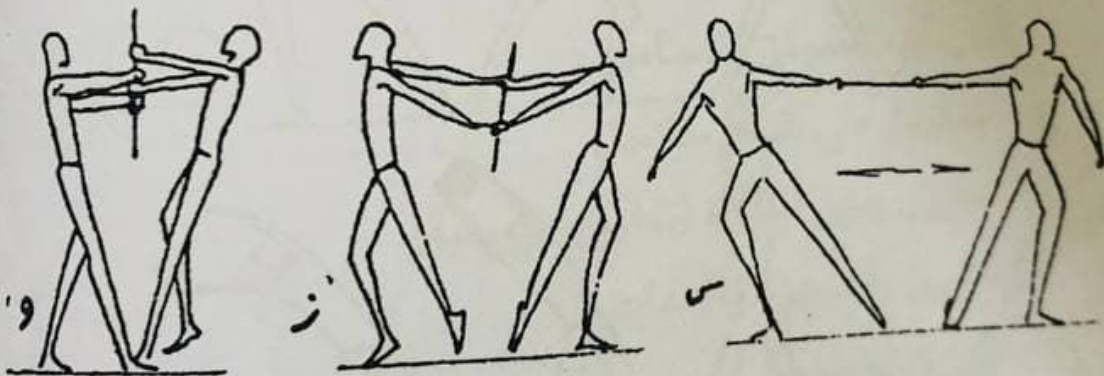
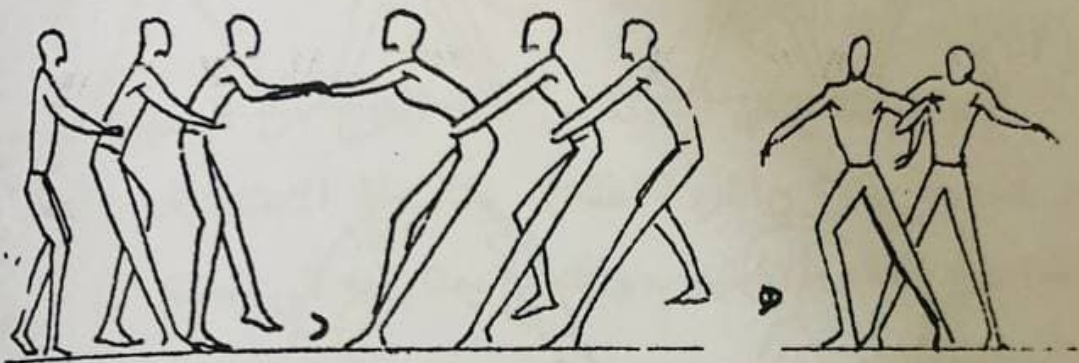
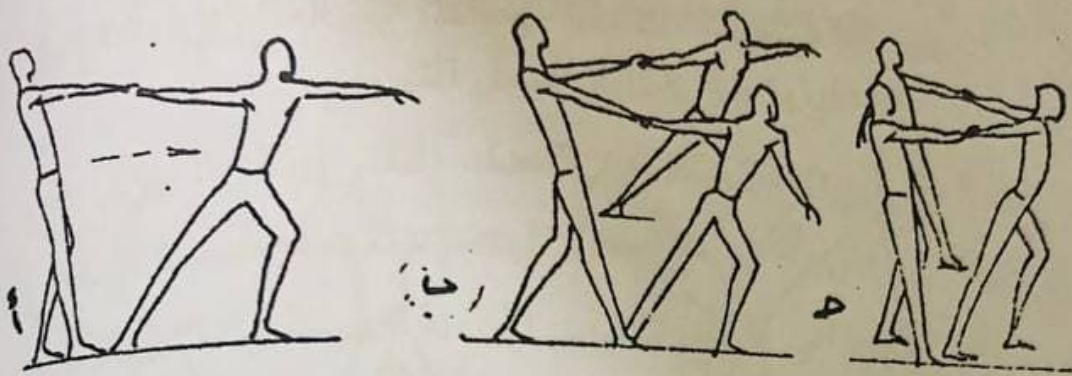
- ١- تمارين على شكل سلاسل
- ٢- تمارين بدون اجهزة (تمارين سويدية)
- ٣- تمارين بالاجهزة والادوات
- ٤- تمارين اجبارية

والشكل رقم (١) أ، ب، ج، د، هـ، ويبين بعض التمارين باستخدام بعض الادوات كالعصا او الكرات او الادوات المختلفة من السلام والمصاطب وغيرها من المواد والادوات وهناك بعض التمارين مثل (ب) التي لم يستخدم فيها ادوات. وهناك مجاميع من التمارين على شكل سلاسل جماعية كما هو موضح في الشكل رقم (٢) وجميع هذه التمارين توضع من قبل المدرب او المدرس وحسب الخصائص العمرية والفروقات الفردية للاعبين وكذلك بالنسبة للجنس. ويستحسن ان توضع

باشراف طبيب او مساعدة الطبيب لاجراء الفحص على الطلبة او الاطفال
لكي نضع التمارين العلاجية المناسبة للحالات المرضية ان وجدت.



الشكل رقم (١)



الشكل رقم (٢)

الهدف
 مبادئ من الواضحة
 ١- كسب القوة
 ٢- تطوير القدرة
 ٣- نمو نظام
 ٤- كسب القوة

المبحث الثاني

الجمباز الفني Artistic gymnastic

أن هذا النوع من الجمباز يطلق عليه أحياناً بجمباز الاجهزة تبعاً لاجهزة البنين الستة واجهزة البنات الاربعة وتجري مسابقات هذا النوع وفق القانون الخاص بالتحكيم له الصادر من الاتحاد الدولي للجمباز... ويحتوي هذا النوع على تمارين متنوعة ومختلفة الصعوبات ويؤدي على شكل سلاسل من التمارين على الاجهزة باستثناء جهاز القفز. يؤثر هذا النوع من الجمباز على التناسق العام لشخصية اللاعب وتقوية ارادته وعزيمته إضافة الى الدقة والنظام وذلك لما تتركه خصوصية تمارينه من عادات جيدة لدى ممارسة اللعبة. هذا لما يلعبه من تأثير على تطوير اللياقة البدنية وتحسين الوضع النفسي للاعب.

ويمكن ايجاز ذلك بالنقاط الآتية :-

- أ- تحسين الصحة العامة
- ب- تقوية الارادة وزيادة التحمل
- ج- تعويد النظام والالتزام
- د- تطوير وتنمية اللياقة البدنية
- هـ- التعويد على الصفات النبيلة. من شجاعة واحترام وحب وغيرها.

اما الاجهزة التي تتم عليها المسابقات هي ستة للرجال يختلف كل جهاز عن الآخر وكذلك الاجهزة الاربعة للنساء... وهذه الاجهزة هي :-

اجهزة الرجال :

- 1- المتوازي Parallel bars
- 2- العقلة Horizontal bar
- 3- الطق Rings
- 4- حصان الطق Pommel horse
- 5- حصان القفز Vaulting horse
- 6- البساط الارضي Double flex floor

اما اجهزة النساء فيما يأتي

- 1- عارضة التوازن Balance beam
- 2- متوازي مختلف الارتفاعات Uneven bars
- 3- حصان القفز
- 4- البساط الارضي

وهناك بعض الاجهزة التي تستخدم مع هذه الاجهزة في التدريبات والسباقات وتستخدم نفسها للنساء، والرجال وهي:-

- 1- القفاز Spring board
- 2- مجال القفز Vaulting runway
- 3- بساط الهبوط Landing mats

ولغرض تحقيق نجاح جيد وللحصول على نتائج عالية في المسابقات لابد من وضع خطة علمية جيدة للاعداد وتطوير عال للياقة البدنية التي تعتبر واحدة من اهم وسائل تحقيق ذلك.

المبحث الثالث

الجمباز الايقاعي Rhythmic gymnastic

سمي هذا النوع بالجمباز الايقاعي وذلك بسبب مصاحبة الموسيقى مع كل تمارينه وهناك ضوابط حددها القانون الدولي للتحكيم يوفق بين الموسيقى والحركات الخاصة. وهذا النوع من الجمباز مقتصر على السيدات فقط. وازضافة الى الموسيقى تستخدم ادوات مختلفة وهذه الادوات هي:-

١- الحبل Rope

٢- الطوق Hoop

٣- الكرة Gymnastic Ball

٤- الشواخص Clubs

٥- الشريط Ribbon

٦- الارضية Competition area

يعتبر الجمباز الايقاعي احد الوسائل للتربية البدنية التي تنمي الشخصية والذوق والدقة والحس الايقاعي... وحركاته وتمارينه تمتاز بالانسيابية والجمالية، لذا تلعب المرونة دوراً كبيراً في نجاح اداء التمارين. تؤدي بعض التمارين بدون اجهزة وادوات وتشمل حركات التموج للذراعين والجسم وتمارين الموازنة على ساق واحدة او كلتا الساقين. اضافة الى تمارين الدوران على ساق واحدة او الاثنان معاً ويمختلف الاتجاهات. ويلعب الانسجام والتعاطق بين الموسيقى والحركة دوراً كبيراً في تحصيل افضل نتيجة. وتحدد تمارين وحركات الجمباز الايقاعي بثلاث مجاميع هي:-

أ- الحركات العامة

ب- الحركات الخاصة

ج- الحركات الاساسية

(الحركات العامة هي تلك التمارين التي تعطى في فترة الاعداد العام وتكون غالباً بدون اجهزة والهدف منها هو لزيادة التوافق الحركي وتنمية وتطوير سرعة رد الفعل والانسجام بين الموسيقى والحركة.)

(اما التمارين الخاصة فهي عبارة عن حركات خاصة بكل ادوات من ادوات الجمباز الايقاعي) والتمارين الاساسية هي تلك الحركات الاصلية والرئيسية مع كل اداة وكذلك بعضها من دون ادوات.

المبحث الرابع الاكروباييك

رياضة (الاكروباييك) Akrobatic

ان هذا النوع من الجمباز له جذوره التاريخية منذ العصور القديمة للانسان وحتى يومنا هذا وكلمة (اكروباييك) جاءت من الكلمة اليونانية (اكروباييس) وتتكون من المعنيين الاصيلين (اكروس) ومعناها (الرفع والخفض) وكذلك (باتوس) ومعناها (سر للاعلى) (١).

ان واحدة من اهدافه الانسانية والاجتماعية هي اشاعة روح التعاون والاستعداد لمساعدة الغير هذا بالاضافة الى تطوير الصحة العامة لدى ممارسي هذه اللعبة. هذا بالاضافة الى بناء جسم قوي التحمل والارادة والتصميم وذلك عن طريق تطوير اللياقة البدنية لدى اللاعب وبالاخص القوة والمرونة والتحمل والموازنة وغيرها من الصفات البدنية. ويقسم (الاكروباييك) الى قسمين (٢).

(٢) المصدر السابق نفسه

١- القفزات (الأكروبايكية)

٢- حركات (الأكروبايك) الجماعية

الأولى تشمل سلاسل من القلبات الهوائية الامامية والخلفية وكذلك مجاميع حركات اللف على المحور الطولي والقفزات على جهاز (الترامبولين) الصغير والقفز في الحفرة الاسفنجية. أما الثانية وتشمل حركات او تشكيلات ثنائي رجال وثنائي نساء وثلاثي رجال ورباعي.

يحتاج هذا النوع من الجمباز الى اعداد بدني عالٍ. واعداد نفسي و ارادي جيد كي يستطيع ان يؤدي اللاعب تمارينه الصعبة والمعقدة. وللأكروبايك ايضاً قانونه الخاص بالمسابقات ويشرف عليه اتحاد خاص.

المبحث الخامس

الجمباز المساعد

ان كلمة مساعد تعني يمكن ان يكون للجمباز دور اول او ثان في تحقيق هدف والجمباز المساعد هنا دوره هو ان يقوم مع شئ آخر لتحقيق هدف معين ويمكن ان نطده بثلاث انواع هي:-

أ- الجمباز المساعد للالعاب الرياضية وبعد هذا النوع بمثابة حالة اعداد عام وخاص احياناً لبقية الالعاب الرياضية الاخرى... حيث يقوم الجمباز بتطوير وتقوية المجمع العضلية وزيادة مرونة مفاصل الجسم وعلى هذا الاساس سوف يساعد في اداء وتحقيق الانجاز للحركات الاساسية... وتمارين الجمباز هنا تحدد بموجب خصوصية الرياضة كالملاكمة او السباحة او المصارعة او التجديف... الخ وتستخدم ايضاً بشكل وينسبة عالية في تمارين الاحماء لمعظم الالعاب الرياضية الاخرى.

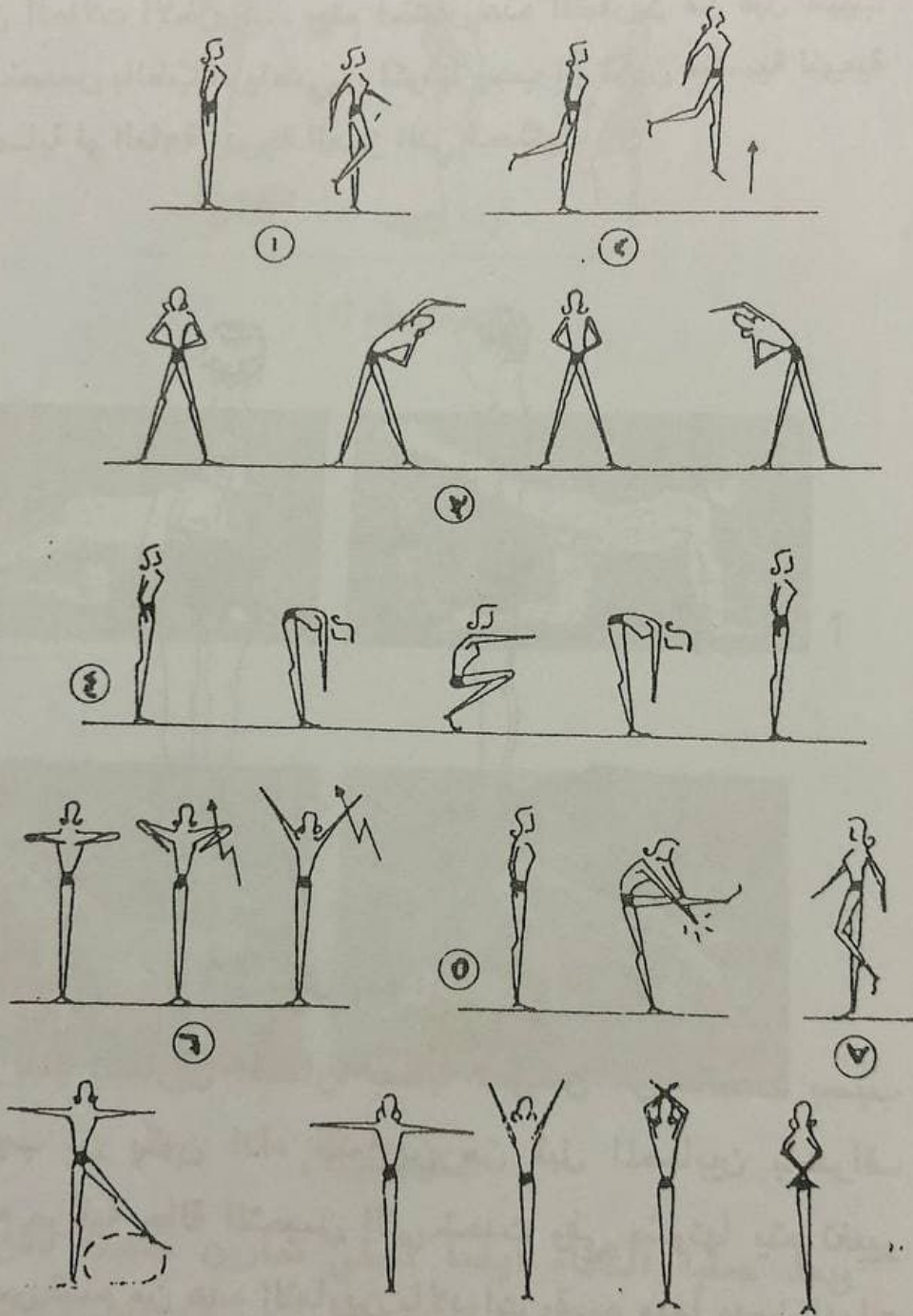
ب - الجمباز الانتاجي : ان هذا النوع من الجمباز يقوم بدور مساعد للعامل والموظف والمدرس باداء مهمته باعلى انتاج وبمستوى جيد. فنتيجة للثورة الصناعية ومتطلبات الحياة المعاصرة وجد ان يكون هناك نظام علمي ينظم عملية الجهد والراحة بشكل علمي يساهم في عملية زيادة الانتاج... وكان الجمباز الانتاجي هو افضل السبل العملية التي تحقق ذلك... ومن هذا المنطلق وضعت تمارين تؤدي في اوقات خاصة منها قبل العمل واثنائه وفي وقت الفراغ بين وجبات العمل.

١- حركات (جمناستيكية) قبل العمل وتحدد بحدود (١٠) عشر دقائق الغرض منها اعداد وتهيئة العامل لاستقبال الجهد بنشاط عالٍ وذلك من خلال عمل الاجهزة الوظيفية الداخلية بفعالية عالية وهذه التمارين يجب ان تكون منسجمة وطبيعية العمل وتمتاز بالايقاع لاعضاء المتعة والراحة النفسية.

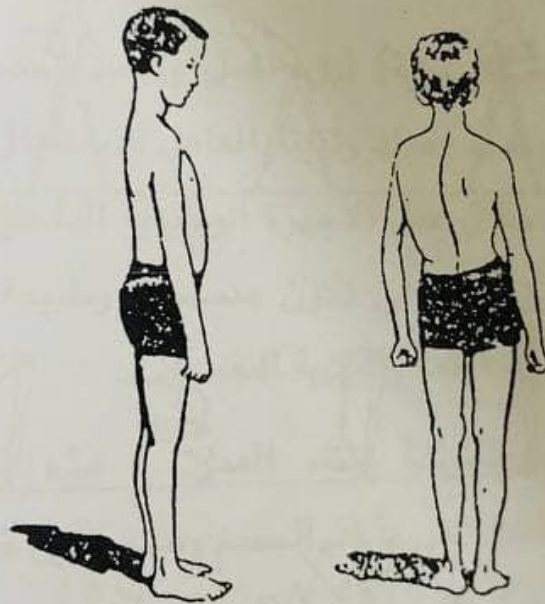
٢- حركات جمناستيكية اثناء العمل.... هذه التمارين مهمة بالاحص للحالات التي يأخذ الجسم وضع معين فترة طويلة دون تغيير وهذه تكون تبعاً لطبيعة العمل.... اذ يجب ان تكون رد فعل للعمل المقام به.

٣- حركات (جمناستيكية) نهاية العمل اليومي وتكون مدة هذه التمارين من (٢٠-٣٠) دقيقة. هذه التمارين هي عبارة عن حركات احياناً تكون استرخاء للمجاميع العضلية التي ساهمت في انجاز العمل وكذلك تكون تمارين لاشراك المجاميع العضلية التي لم تشترك كثيراً لغرض عمل موازنة لاجل التناسق الجيد والحفاظ على النمو المتزن والرشاقة. وبالتالي ستؤثر على زيادة

الانتاج. وهذه التمارين تكون متنوعة ومختلفة وكما في الشكل
 (٣).

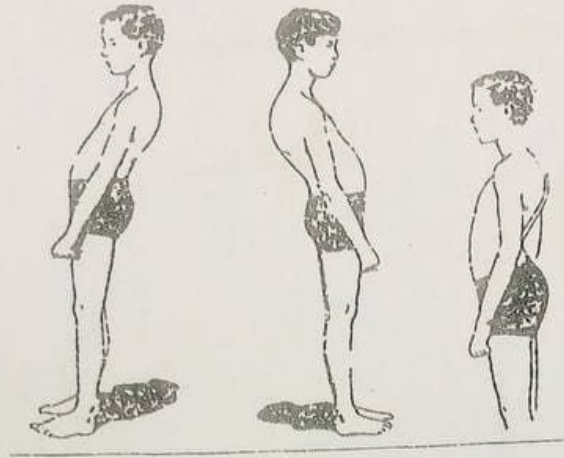


جـ- الجمباز العلاجي : الجمباز العلاجي هو عبارة عن حركات وتمارين خاصة تستخدم لغرض علاجي لمعالجة حالة صحية اما تكون نتيجة اصابة او عاهة معينة جراء عمل او من الولادة وغيرها من الحالات الاخرى.... ويتم اختيار هذه التمارين من قبل طبيب متخصص بالطب الرياضي... لكونها يجب ان تكون مناسبة لنوعية الاصابة او العاهة ودرجة العجز التي احدثتها.

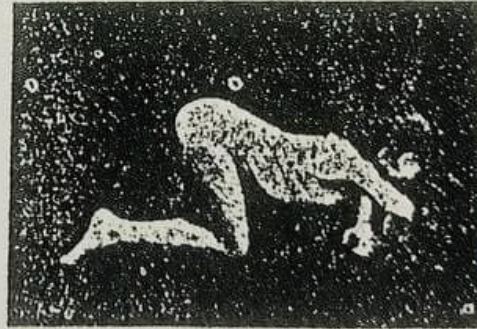
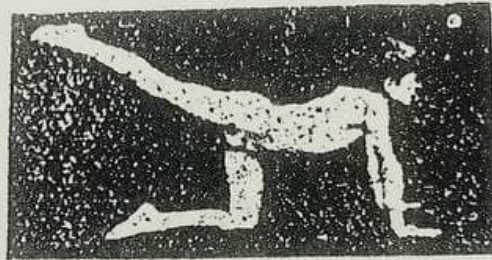
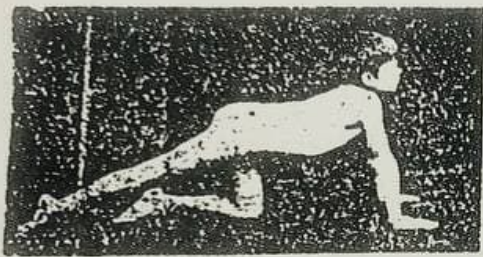


شكل (رقم ٤)

وتكون هذه التمارين المختارة بمثابة تعويض عن ما حدث بسبب الاصابة ويجب ان يكون اداء التمارين من قبل المصابين باشراف المختصين مع مراقبة حالة التحسن التي تحدث وفي ضوءها يتم تغيير التمارين ويؤدى قسم من هذه التمارين بالادوات وقسم منها بدون ادوات واجهزة.



شكل رقم (٥)



شكل رقم (٦)

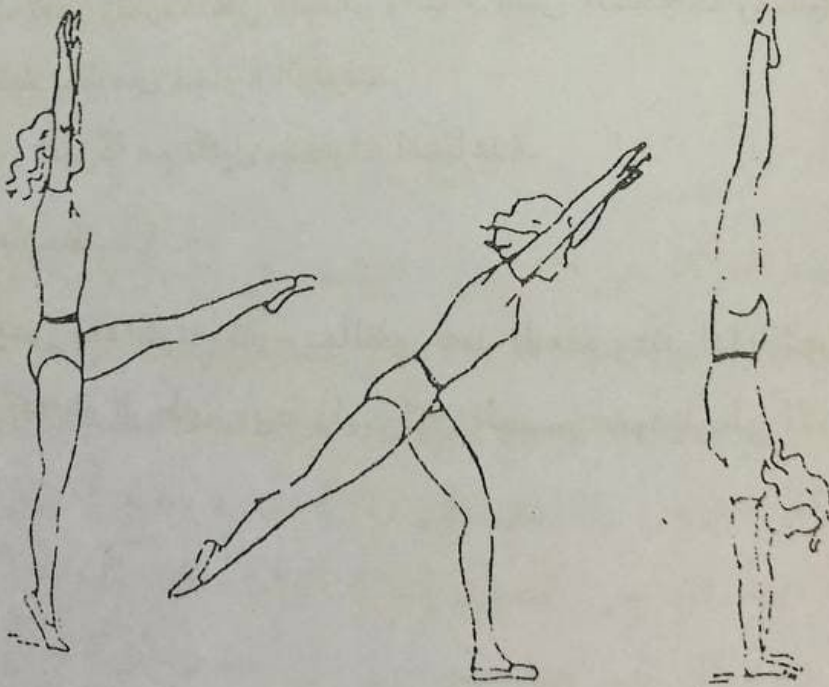
وبعد عملية الشفاء ايضاً تعطى تمارين خاصة لتقوية العضو المصاب كي يعمل بشكل طبيعي كما كان عليه قبل الاصابة وكذلك تكون هذه باشراف الطبيب.

المبحث الرابع

الوقوف على الذراعين Hand Stand

تعتبر حركة الوقوف على الذراعين من الحركات الاساسية والمهمة جدا في رياضة الجمباز... كونها تستخدم في معظم الاجهزة للبنين والبنات. وبالاخص جهازا الارضية وعارضة التوازن بالنسبة للبنات واجهزة الارضية والمتوازي والطق بالنسبة للبنين.

وكذلك يجب ان تتقن الحركة من بداية التدريب وللأعمار المبكرة وان هذه الحركة بحاجة الى استخدام القوة العضلية للذراعين وشد في المجاميع العضلية للطن والاداء الصحيح. تؤدي الحركة من اوضاع مختلفة.



شكل رقم (٦٥) الوقوف على الذراعين

لين) الصغير
على البسط

غير لاجتياز
من الصندوق

واستيعاب
م الحركات

ساعة
مفصل
لارض

- تكنيك الاداء :-

رفع الذراعين عالياً دون احداث زاوية بالكتف مع رفع ساق الارتكاز ممدودة للامام. بعدها يبدأ الجسم يميل للامام ووضع ساق الارتكاز على الارض ورفع الساق الثانية ممدودة بقوة للخلف والاعلى مع وضع الذراعين على الارض باتساع الصدر ويجب ان تلحق ساق الارتكاز بالساق الثانية للوصول الى حالة الوقوف، ويرفع الرأس للاعلى وذلك عن طريق ابعاد الذقن عن الصدر واحداث شد في المجاميع العضلية للبطن والساقين وكذلك يجب ان يكون مركز ثقل الجسم فوق نقطة الارتكاز.

- التدرج بالتعلم :-

- ١- اداء الحركة بمساعدة المدرب او الزميلة وذلك بوقوف المساعد في احد الجانبين وايقاف الساقين عند الدفع والمسك من رفع القدمين.
- ٢- اداء نفس الحركة على الجدار واتباع نفس الخطوات ومحاولة دفع الجدار قليلاً بالقدمين لمحاولة الوقوف..
- ٣- تكرار الحركة مع تقليل وتخفيف المساعدة.

- ملاحظة :-

لايجوز احداث اي تقوس بالظهر عند التعلم وعند اداء الحركة وكذلك عدم ثني الذراعين او الرجلين. ويجب ان يكون الجسم عمودياً على الارض.

اعداد لاعب الجميز

سبق وان تحدثنا عن خصوصية رياضة الجميز وعن متطلبات هذه اللعبة التي يجب ان تتوفر في اللاعب او اللاعبة كي يمكن الوصول الى المستويات العليا وتحقيق افضل النتائج. وعملية اعداد لاعب الجميز يشترك فيها المدرب والاداري والطبيب واللاعب نفسه والظروف الموضوعية والذاتية التي يعيشها اللاعب ومن اهم انواع الاعداد للاعب الجميز هي:

١- الاعداد البدني

٢- الاعداد الفني

٣- الاعداد النفسي

٤- الاعداد الخططي (التكتيكي)

٥- الاعداد الذهني

٦- الاعداد النظري

وطبيعي ان تختلف طرق الاعداد من حيث الكمية والنسب من فئة عمرية الى اخرى ومن مرحلة تدريبية الى اخرى.... فاعداد الناشئ غير اعداد لاعب المستويات العليا واعداد اللاعبة يختلف بعض الشيء عن اعداد اللاعب والاعداد في فترة السباقات يختلف عن الاعداد في الفترة الانتقالية او التحضيرية. ومن خلال هذا الموضوع سنتحدث عن هذه المزايا بشكل موجز يوضح الصورة للجميع عن الخطوط العامة والاساسية لعملية اعداد اللاعبة وسنركز على مرحلة الناشئين حيث هي الاساس وكلما تقدمت اللاعبة تبدأ بصعوبة التمارين وزيادة الحمل التدريبي وصولاً الى تحقيق افضل النتائج. ويجب ان لاننسى التأثير المتبادل لكل انواع الاعداد للاعب.

المبحث الاول

الاعداد البدني

مما لا شك فيه ان اللياقة البدنية هي واحدة من اهم المرتكزات الاساسية لنجاح اللاعبة في رياضة الجمباز وتعتبر سمة مميزة لها وذلك لما تتطلبه خصوصية هذه اللعبة من حيث تعدد الاجهزة واختلافها وتنوع الحركات والتمارين عليها. فنجد ان لاعبة الجمباز تحتاج الى القوة في بعض التمارين وبعض الاجهزة وفي قسم آخر تحتاج الى مرونة عالية ورشاقة كبيرة من حيث التوافق الحركي والايقاع وفي البعض تحتاج الى السرعة وسرعة رد الفعل، ولو رجعنا الى مفهوم اللياقة البدنية (جميع الصفات والقابليات البدنية والحركية التي يجب ان تتوفر عند الفرد وترفع من مستوى الاداء البدني والحركي عنده وبما يتناسب ومختلف الواجبات والفعاليات الحياتية والرياضية التي يقوم بها وبكل دقة وكفاءة ونجاح)^(١). لوجدنا ان رياضة الجمباز تستجيب لهذا المفهوم. اذن بدون اللياقة البدنية لايمكن الوصول الى مرحلة البطولة والشهرة.

تكاد رياضة الجمباز تنفرد باطالة فترة التحضير والاعداد قبل الدخول الى التدريب المتخصص على الاجهزة... وخلال هذه الفترة يتم التأكيد على عملية الاعداد البدني ورفع اللياقة البدنية مع مراعاة القابليات الفردية للاطفال. اذن تبدأ عملية التدريب البدني منذ الايام الاولى التي تلي عملية اختيار لاعبات الجمباز. ونؤكد من ان هذه المرحلة العمرية هي اهم واخطر المراحل اللاحقة وذلك نتيجة لخصوصيتها الحياتية و(الفسيولوجية). فلا بد من الدقة في اختيار التمرينات وتحديد كمية الحمل التدريبي وكيفية التدرج بزيادته بما ينسجم وطبيعة هذه الخصوصية للطفل.

(١) د. عقيل الكاتب، اثير محمد صبري، عايذة علي حسين، جنان حسين الزبيدي: اللياقة البدنية للطالبات - جامعة بغداد - مطبعة التعليم العالي بغداد ١٩٨٨ ص ٩



ان زيادة اللياقة البدنية والقدرات الحركية للاعبة يؤدي الى تكيف جيد يتسبب لمتطلبات الحمل المتصاعد لجميع اجهزة الجسم المختلفة حيث التدريب والزيادة الموضوعية لكمية وشدة الحمل التدريبي يؤدي الى زيادة حجم القلب وشدة عضلاته مما يؤدي الى ضخ كمية كبيرة من الدم

الى انحاء الجسم وعلى هذا الاساس تزداد كفاءة اللاعب وتقل عدد النبضات للقلب في الدقيقة مما يوفر للاعبة فرص الراحة والاقتصاد بالجهد ويؤخر حالة ظهور التعب. وفي ضوء تلك الاهمية بات الاهتمام بالتدريب الرياضي والتخطيط له هو من اهم واجبات الخبراء والمسؤولين عن رياضة الجمباز.

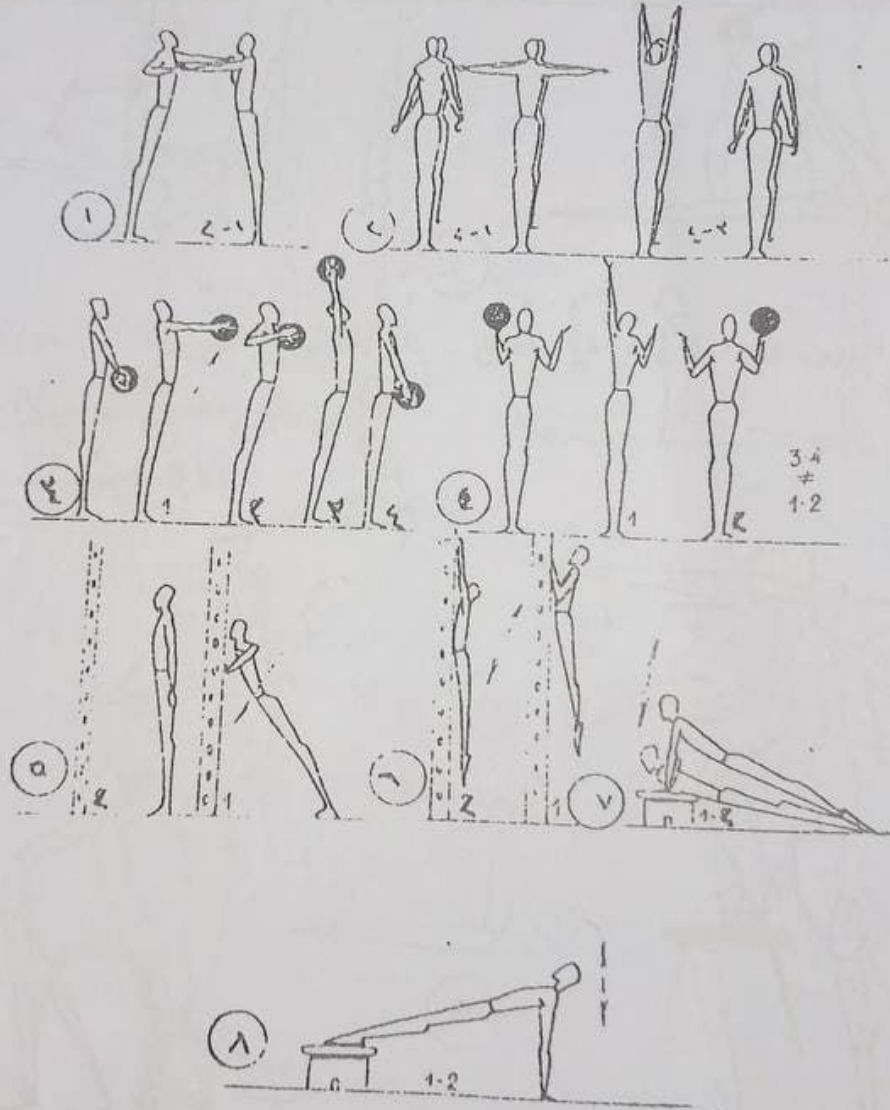
ان عملية الاعداد البدني للناشئين في الجمباز يأخذ نسبة ٣٠-٤٠٪ من الوقت الكلي. واهم عناصر اللياقة للاعب هي القوة والسرعة والمرونة وسرعة رد الفعل والتحمل.



شكل رقم (٧)

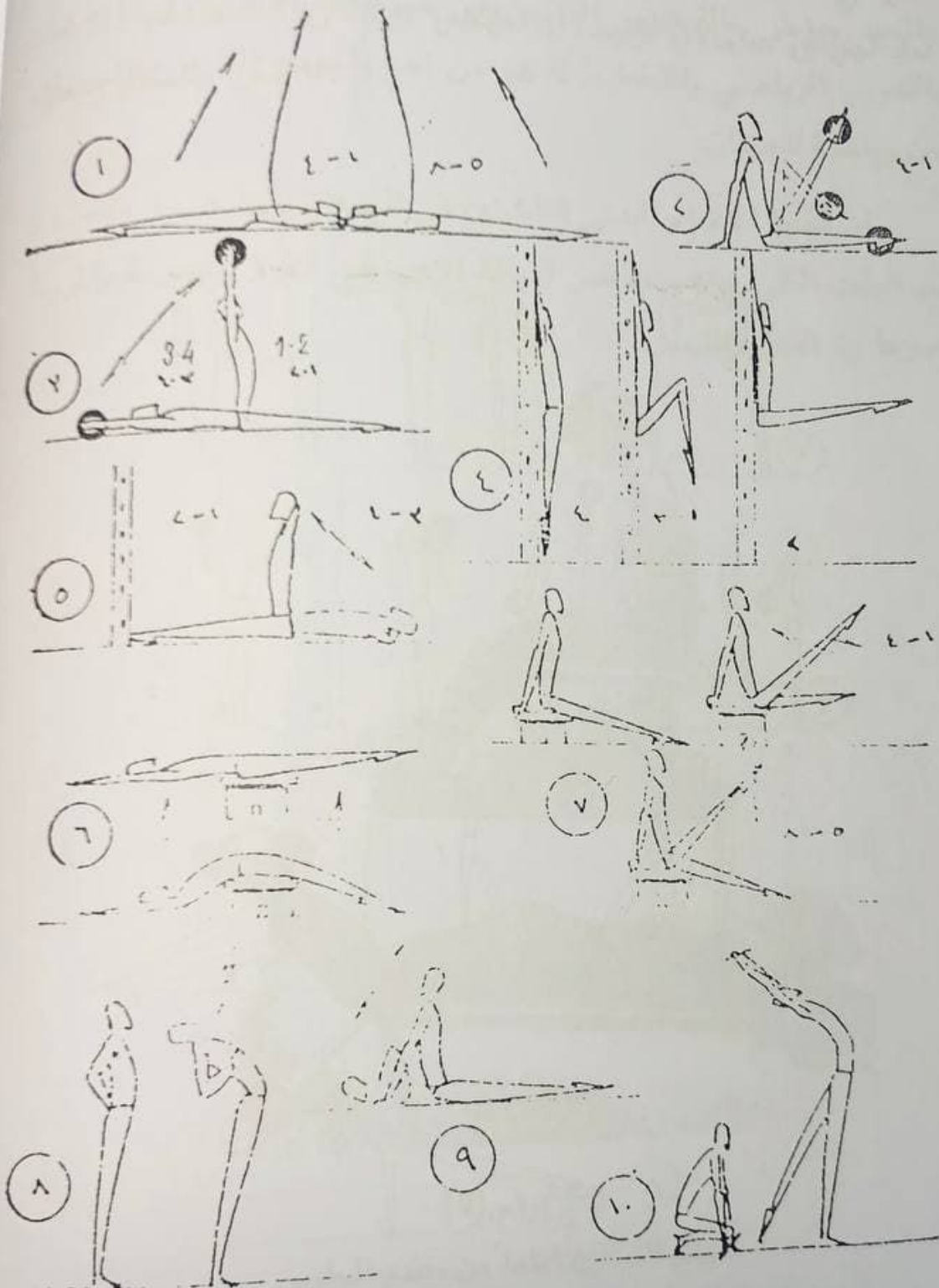
- ١ - رفع الساقين اماماً من وضع الجلوس
- ب - رفع الساقين للاعلى من وضع الانبطاح تمرين للساقين

ومما يتم التأكيد عليه بالنسبة للقوة هي قوة المجاميع العضلية
 للاطراف (العضلات القابضة والباسطة) يعني تمارين الثني والمد
 بالاطراف وهناك تمارين كثيرة ومتنوعة بالاجهزة والادوات وبدونها كما
 موضح بالشكل (رقم ٨).

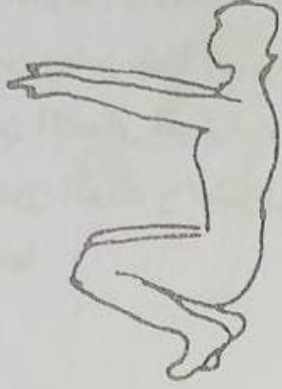


شكل رقم (٨)

شکل رقم (۹)



شكل رقم (١٠)



(الوقوف) اثني ومد الركبتين كاملاً
مع رفع وخفض الذراعين اماماً
١٥-٢٠ مرة

(الوقوف) الهرولة في المكان ٥-١٠ دقائق



(الوقوف-تخصر) احدى الرجلين على المسطبة جانباً.
رفع الكعب وخفضه (١٠-١٥ مرة لكل رجل).

وبالنسبة للمرونة فتعتبر من اهم عناصر اللياقة البدنية للاعب
 الجمباز وبالاخص لاعبة الجمباز وذلك لخصوصية الحركات التي تتطلب
 الجمالية والانسيابية والمدى الواسع والرشاقة والدقة في الاداء. ومن اهم
 المفاصل التي يجب ان تكون فيه المرونة عالية هي العمود الفقري ومفصل
 الحوض والاكثاف. فهنا لابد من اهتمام المدرب في جميع فترات التدريب
 من وضع خطة في وحدته التدريبية للمرونة. ويجب ان نبدأ بتدريب المرونة
 من الاعمار المبكرة. وتمارينها كثيرة ومتنوعة، منها تؤدي بالادوات ومنها
 بدون ادوات والاشكال (رقم ١١)، (رقم ١٢)، (رقم ١٣) توضح لنا بعضاً
 منها



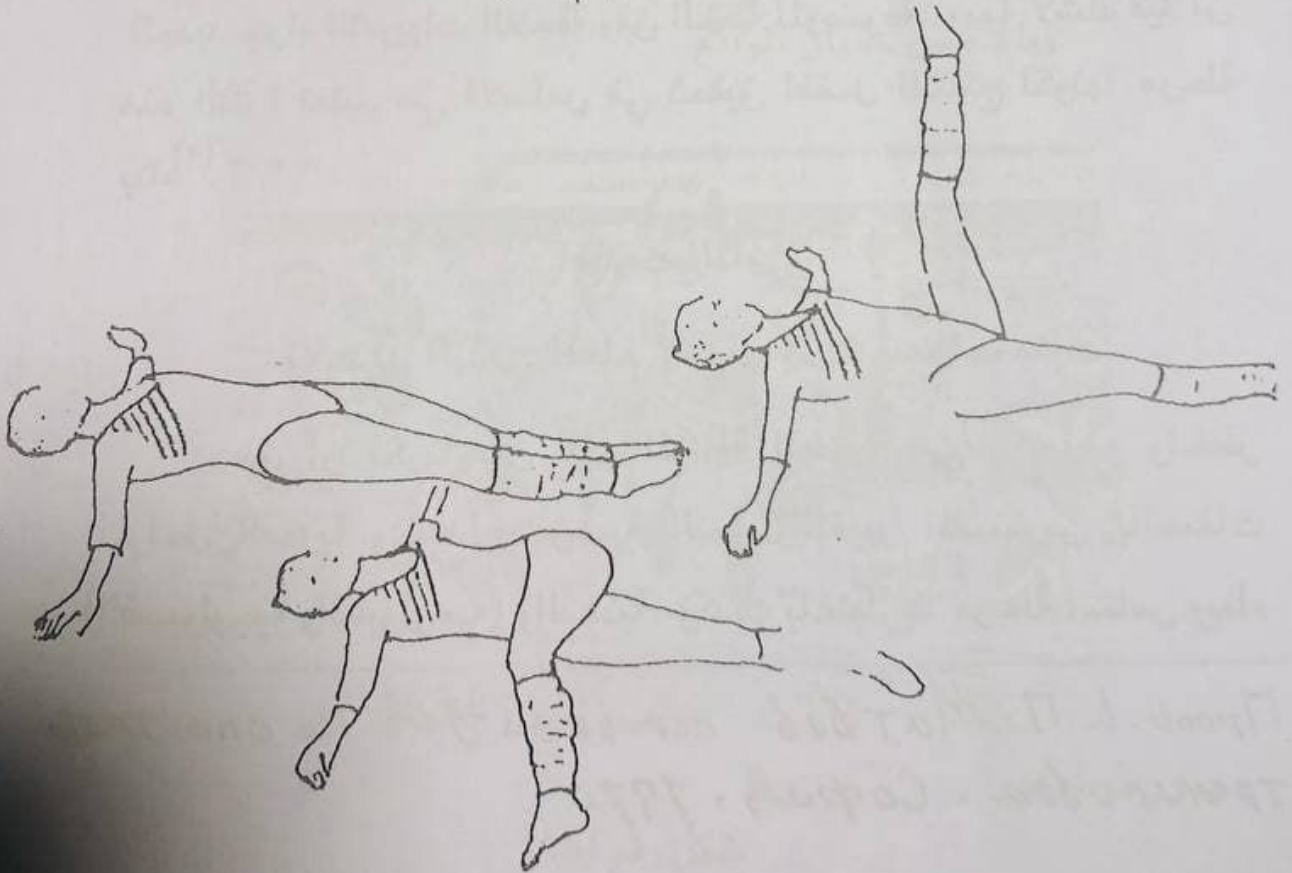
الشكل رقم (١١)

ان الاعداد البدني يستمر على طول السنة التدريبية حيث لايجوز
 الانقطاع عنه باي شكل من الاشكال، ويأخذ نسبة ٢٥-٣٠٪ من الوقت
 الكلي للوحدة التدريبية خلال فترة الاعداد وتكون عادة في نهاية الوحدة
 التدريبية. وكلما تقدم اللاعب بالمستوى وازداد عمره التدريبي تنخفض
 نسبة فترة الاعداد البدني حيث تصبح النسبة من ١٥-٢٠٪ لدا اللاعبين

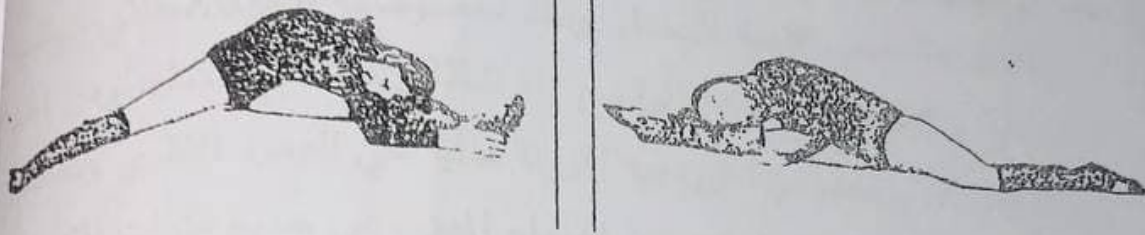
واللاعبات المتقدّمات في فترة الاعداد اما في فترة المنافسات فانها تقل
الى ١٠-١٥٪ (١).



الشكل رقم (١٢)



الشكل رقم (١٣)



الشكل رقم (١٤)

مرحلة الاعداد البدني في رياضة الجمباز كما هي في معظم الالعاب الرياضية الاخرى حيث تنقسم الى فترتين الاولى تسمى (فترة الاعداد العام) والثانية (فترة الاعداد الخاص). في الفترة الاولى يتم تهيئة جسم اللاعب او اللاعب وتطوير المستوى العام لغرض تكيف الاجهزة الوظيفية للجسم وزيادة القابلية الحركية والقدرة البدنية على تحمل العبء الجديد جراء التدريبات اللاحقة وفق الخطة الموضوعية. ومما لا شك فيه ان هذه الفترة تعتبر هي الاساس في تحقيق افضل النتائج لكونها مرحلة بناء (٢).

المبحث الثاني

الاعداد البدني العام لاعمار ٦-٧ سنوات بنات

سبق ان ذكرنا بان هذه المرحلة العمرية هي من اهم واخطر المراحل العمرية وذلك لخصوصية النمو والتغيير المستمرين بالصفات (الفسولوجية والبايولوجية) والذهنية. وكذلك باعتبارها مرحلة اساس وبناء

Проф. Л. П. Матвеев периодизация в спортивной
тренировке. София. 1970

لابطال المستقبل في مجال اللعبة، لذا يجب ان يتوخى النقة المتناهية بتحديد حجم وشدة الحمل التدريبي وكذلك اختيار طريقة التدريب واختيار نوع التمارين، حيث يجب ان تكون محببة لنفوس الاطفال وتكون بمثابة حافز يدفع الى التواصل والتطور.. وضروري جداً الاعتماد على مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي بما يسنجم وامكانياتهم واستيعابهم للحركات. اما ماهي طبيعة ونوعية التمارين والحركات يمكن ان نحددها كما يأتي:-

١- حركات الجمباز الاساس وتشمل :-

أ- السلاسل الحركية

ب- التمارين والحركات الحرة

ج- تمارين مساعدة بالكرة وبالحبل وعلى المساطب وقسم على بعض الادوات والاجهزة مثل السلام لبعض العاب الجمباز وبالاخص جمباز الموانع.



شكل رقم (١٥)



شكل رقم (١٦)

٢- ألعاب الساحة والميدان:-

أ- التدريب على (التكنيك) الصحيح للاركاظ القصيرة، اركاظ متموجة بين الشواخص لمسافة (٣٠٠-٥٠٠ م)، القفز على رجل واحدة او كلتا الرجلين.

ب- حركات جماعية.

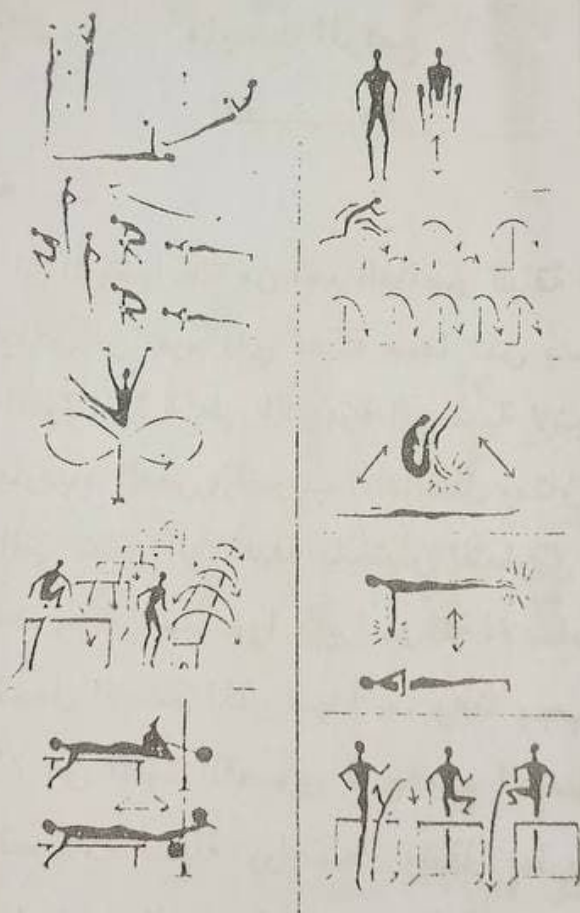
٣- بعض الالعاب الشعبية التي تمتاز بالحركة السريعة مثل كرة القدم-الكرة الطائرة وغيرها من الالعاب الشعبية الاخرى.

٤- مسيرة تحميله لمسافة (٣-٤) كيلومتر

٥- بعض الالعاب الصغيرة ذات الطابع الترفيهي والحركي التي تزيد من الدافع للتدريب ويفضل ان تكون على شكل منافسات.



شکل رقم (۱۷)

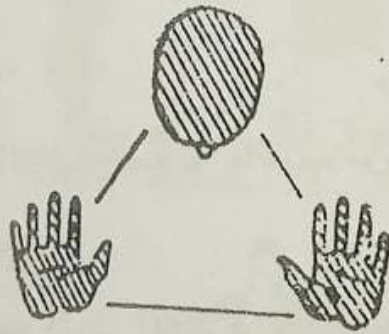


شکل رقم (۱۸)

المبحث الثامن الوقوف على الرأس

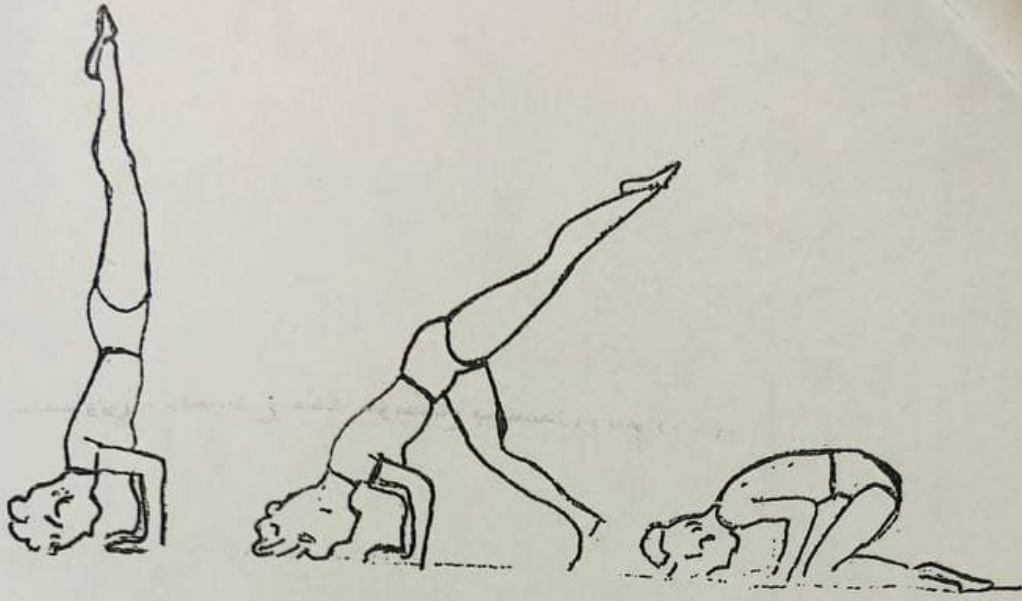
- تكنيك الاداء :-

تأخذ اللاعبه وضعية الجثو.. فاول حركة تبدأ اللاعبه بميلان او انحناء الجسم للامام بعد تثبيت كفي الذراعين امام الركبتين والمسافة بينهما بعرض الاكتاف، وضع جبهة الرأس في متوسط المسافة بين الكفين بحيث يشكلان مثلثاً متساوي الاضلاع كما موضح بالشكل رقم (٩١).



شكل رقم (٩١)

بعدها تبدأ اللاعبه بنقل ثقل الجسم موزعاً على الذراعين وجبهة الرأس مع رفع الحوض عالياً ومن الجسم مع دفع الارض باحدى الساقين والثانية ترفع لأعلى بعدها تتم عملية رفع الساق الثانية ملتصقة بالثانية لاضح الوضع الصحيح. كما موضح بالشكل رقم (٩٢).



شكل رقم (٩٢)

- التدرج بالتعلم :-

- ١ - اداء الحركة بنفس التكنيك السابق بالقرب من الجدار، حيث يكون الظهر مواجهاً للجدار.
- ٢ - اداء الحركة من وضع الجثو الافقي. ويقف المدرب (المساعد) على الجانب القريب من ساق المرجحة، ويقوم المساعد بمسك الساقين وابقافهما عندما يكون الدفع قوياً أو سحبهما لحالة الوقوف عند الدفع الضعيف وتكرر هذه الحالة لحين ان تؤديها اللاعبه بشكل آلي (اوتوماتيكي).
- ٣ - اداء نفس التمرين من اوضاع مختلفة بالمساعدة. منها بمرجحة احدى الساقين من الوقوف كما في شكل رقم (٧٧) او عن طريق رفع الساقين سوية بعد توزيع ثقل او وزن الجسم على نقاط الارتكان.